संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

मासिक पत्रिका

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ दिसम्बर २०१५
वर्ष : २५ अंक : ६
(निरंतर अंक : २७६)
पृष्ठ संख्या : ३२+४
(आवरण पृष्ठ सहित)

दीपावली पर अहमदाबाद आश्रम में हुए ७ दिवसीय विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर में देशभर से पहुँचे हजारों विद्यार्थी

तुम्हारी श्रद्धा और धैर्य को मैं फिर-फिर से हृदय से लगा रहा हूँ। कितना कुप्रचार, कितनी साजिशें... फिर भी अडिग रहे हो। कितनी शाबाशी, कितना प्यार दूँ मेरे प्यारों को, बताओ ! - पूज्य बापूजी

पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

मंगलकारिणी आरती

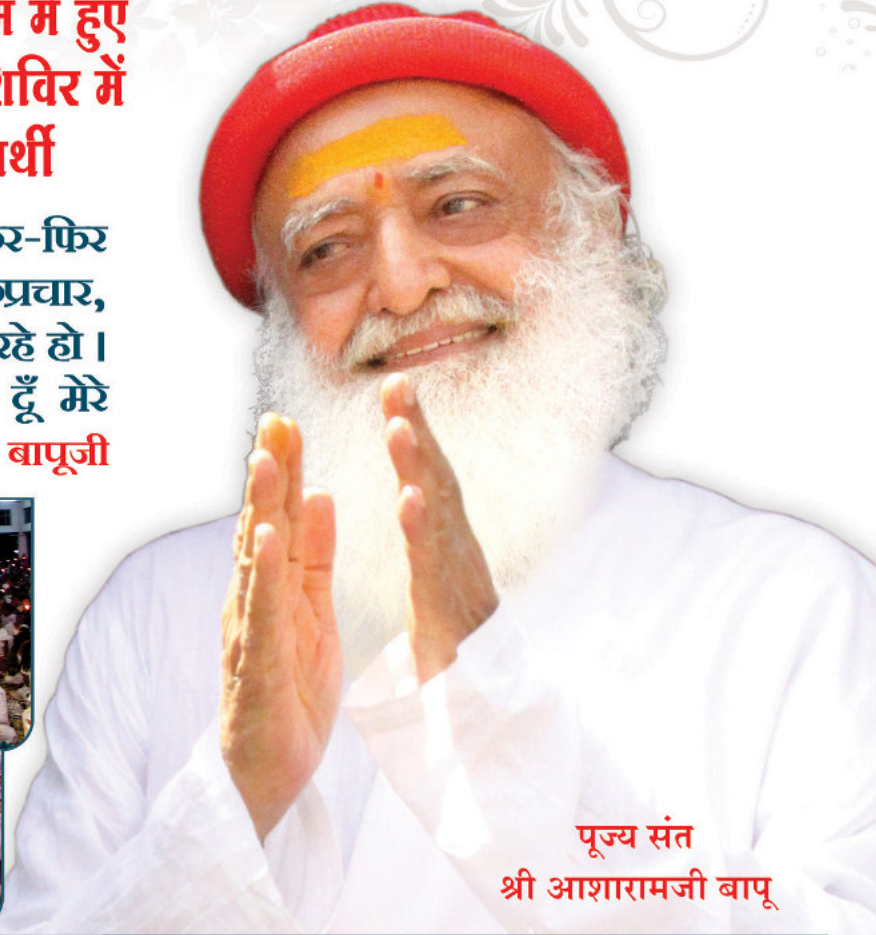
भगवन्नाम संकीर्तन एवं सत्संग

सारस्वत्य मंत्र-अनुष्ठान

भगवत्प्रार्थना

योगासन

देव-मानव हास्य-प्रयोग

अपने प्यारे बापूजी की विरह-व्यथा से बिलखते नौनिहाल

* लोक-परलोक सँवारनेवाली गीता की १२ विद्याएँ
गीता जयंती : २१ दिसम्बर
पृष्ठ १४

* पूज्य संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित
तुलसी पूजन दिवस : २५ दिसम्बर
पृष्ठ ८

दीपावली २०१५ पर आया पूज्य बापूजी का प्रेम छलकाता हुआ दिव्य संदेश... पृष्ठ २४ व २७

जोधपुर आश्रम में सुसम्पन्न हुआ ६ दिवसीय विद्यार्थी शिविर

देशभर में साधकों ने गायों की सेवा-पूजा करके उत्साहपूर्वक मनाया गोपाष्टमी पर्व

अहमदाबाद

जोधपुर

रायपुर (छ.ग.)

निवाई, जि. टोंक (राज.)

नवसारी (गुज.)

गोधरा (गुज.)

बोईसर, जि. पालघर (महा.)

बाड़मेर (राज.)

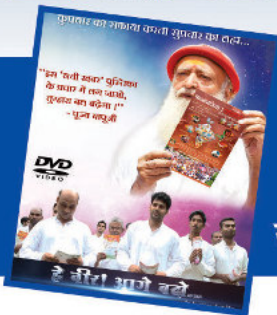
केसरापल्ली (ओड़िशा)

राष्ट्रहितकारी विभिन्न सेवाओं की एक झलक

लुधियाना में 'ऋषि प्रसाद सम्मेलन'

कोलकाता में विशाल रैली

शेरगढ़, जि. गंजाम (ओड़िशा) में 'संस्कार सिंचन कार्यक्रम'

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं । अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें ।

ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगू, कन्नड, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २५ अंक : ५ मूल्य : ₹ ६

भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २७६)

प्रकाशन दिनांक : १ दिसम्बर २०१५

मार्गशीर्ष-पौष वि.सं. २०७२

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : श्री जमनादास हलाटवाला

सम्पर्क पता :

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२
Email : ashramindia@ashram.org
Website : www.ashram.org
www.rishiprasad.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य भाषाएँ	अंग्रेजी भाषा
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५
आजीवन	₹ ५००	----

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

इस अंक में...

(१) बापूजी ने जीने का सही ढंग सिखाया, जीवन का उद्देश्य समझाया ४
(३) विश्वगुरु भारत कार्यक्रम ६
(२) सूर्यनारायण देते जीवन-निर्माण की सीख ७
(४) तुलसी पूजन दिवस : २५ दिसम्बर ९
(५) श्रेष्ठ साधक कैसे बनें ? १२
(६) इन तिथियों का लाभ लेना न भूलें १३
(७) स्वज्ञान ही सब दुःखहरण है (काव्य) १३
(८) कर्तव्यनिष्ठ व अध्यात्मप्रेमी मालवीयजी १४
(९) लोक-परलोक सँवारनेवाली गीता की १२ विद्याएँ १६
(१०) निराकार भगवान की सच्ची पूजा १८
(११) गुरु-शिष्य का शाश्वत नाता १९
(१२) संत-महापुरुषों व बड़े-बुजुर्गों के ज्ञान से जीवन सँवरता है २०
(१३) किसको मिल सकता है भगवान के यहाँ स्थान ? २१
(१४) अध्यात्म और प्राकृतिकता में समस्याओं का समाधान - महात्मा गांधी २२
(१५) जीवन्मुक्ति और विदेहमुक्ति में अंतर २३
(१६) बापूजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग २४
(१७) कृतघ्न, निंदक बनता है अपने ही विनाश का कारण २६
(१८) ढूँढ़ो तो जानें २७
(१९) तोलांगुलासन २७
(२०) कितना प्यार दूँ मेरे प्यारों को, बताओ ! २८
(२१) विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर की पूर्णाहुति पर पूज्य बापूजी का संदेश २९
(२२) कण-कण में आध्यात्मिक चेतना ३०
(२३) उसी श्रद्धा के साथ लोग आज भी बापूजी के साथ हैं ३०
(२४) यह बहुत बड़ा हिन्दू-विरोधी अंतर्राष्ट्रीय षड्यंत्र है ३०
(२५) चैनल पर २००८ में दिया गया पूज्य बापूजी का संदेश ३१
(२६) स्वास्थ्यरक्षक, पुष्टिवर्धक मालिश ३२
(२७) खजूर खायें, शरीर को हृष्ट-पुष्ट व निरोगी बनायें ३३
(२८) जोखिमभरी स्थितियों के बावजूद गुरुकृपा से सही-सलामत ३४
(२९) पूज्य बापूजी द्वारा प्रेरित अनोखी परोपकारमयी दिवाली ३५
(३०) गौ-पूजन व गौ-सेवा कर देशभर में साधकों ने मनायी गोपाष्टमी ३५
(३१) वास्तविक उन्नति की ओर अग्रसर करता विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर ३७

विभिन्न टीवी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

रोज सुबह ६-३० बजे	रोज सुबह ७-३० व रात्रि १० बजे	रोज सुबह ७-३० व रात्रि १० बजे	www.ashram.org/live पर उपलब्ध

* 'सुदर्शन न्यूज' चैनल बिग टीवी (चैनल नं. ४२८), डिश टीवी (चैनल नं. ५८१), टाटा स्काई (चैनल नं. ४७७), विडियोकॉन D2H (चैनल नं. ३२२), 'हाथवे' (चैनल नं. २१०) तथा गुजरात एवं महाराष्ट्र में जीटीपीएल (चैनल नं. २४९) पर उपलब्ध है।
* 'न्यूज वर्ल्ड' चैनल रिलायंस के बिग टीवी (चैनल नं. ४२५), मध्य प्रदेश में 'हाथवे' (चैनल नं. २२६), छत्तीसगढ़ में 'ग्रांड' (चैनल नं. ४३) एवं उत्तर प्रदेश में 'नेटविजन' (चैनल नं. २४०) पर उपलब्ध है।

बापूजी ने जीने का सही ढंग सिखाया जीवन का उद्देश्य समझाया

(गतांक से आगे)

दाँत साफ करना सिखाया

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''कितने ही लोग तर्जनी (अँगूठे के पासवाली प्रथम उँगली) से दाँत साफ करते हैं। इससे मसूड़े कमजोर हो जाते हैं तथा दाँत जल्दी गिर जाते हैं क्योंकि तर्जनी में विद्युत शक्ति दूसरी उँगलियों की अपेक्षा अधिक होती है। अतः उससे दाँत नहीं घिसने चाहिए और आँखों को भी नहीं मसलना चाहिए।''

तेल-मालिश से हृष्ट-पुष्ट बनना सिखाया

तेल-मालिश शरीर को निरोग व बलवान बनाने का सस्ता व सरल तरीका है। बापूजी ने तेल-मालिश की महत्ता बताकर मालिश का सही तरीका भी समझाया है। पूज्यश्री कहते हैं : ''१० ग्राम तेल की मालिश करने से ८० ग्राम घी खाने की ताकत शरीर को मिलती है। पहले शौच जायें, फिर मालिश व स्नान करें।

कौन-से दिन मालिश करने से क्या होता है, उसकी भी खोज कर ली आपके ऋषियों ने। रविवार को अगर तिल के तेल से मालिश करते हैं तो ताप पैदा होता है। सोमवार को मालिश सौंदर्य और स्वास्थ्य देती है। मंगलवार की मालिश मंगल ग्रह के प्रभाव से आयुष्य क्षीण करती है। बुधवार की मालिश बल और धन लाभ कराती है। गुरुवार की मालिश हानि करती है। शुक्रवार की मालिश क्षुब्धता देती है। शनिवार की मालिश बल एवं सुख दायक है। यदि निषिद्ध दिनों में मालिश करनी ही है तो ऋषियों ने उसकी भी व्यवस्था दी है। तेल में रविवार को गुलाब के फूलों की पंखुड़ियाँ तथा गुरुवार को दूर्वा डालो तथा मंगल को मिट्टी और शुक्र को जरा-सा गोमय (गाय के गोबर का रस) डाल दिया तो वह दोष चला जायेगा। जो रोज तेल लगाते हैं उन्हें तेल में ये वस्तुएँ मिलाने की आवश्यकता नहीं है। 'शिव पुराण' के अनुसार उनके लिए किसी भी दिन तेल लगाना दूषित नहीं है। सरसों के तेल से मालिश ग्रहणकाल छोड़कर रोज की जा सकती है। (तेल-मालिश की विस्तृत जानकारी हेतु पढ़ें पुस्तक 'आरोग्यनिधि', भाग-१)

शरीर की मालिश के लिए अनेक प्रकार के तेल उपयोग में लाये जाते हैं। लौकी का तेल विशेष लाभकारी होता है।

विधि : सवा किलो लौकी के छिलके उतार दो । कद्दूकश करो, फिर दबा-दबा के उसका पूरा रस निचोड़ लो । २५० ग्राम सरसों या तिल का तेल तप जाने के बाद उसे नीचे उतारकर उसमें वह लौकी का रस डाल दो । फिर लौकी के रस का जलीय अंश वाष्पीभूत हो जाने तक उसे बहुत धीमी आँच पर उबालो । यह तेल बादाम रोगन का भाई हो गया । मालिश करोगे तो यह आपके दिमाग व शरीर को ताकत देगा ।

मालिश के आधे घंटे बाद शरीर को रगड़-रगड़कर स्नान करें । हो सके तो जौ, तिल और आँवले का चूर्ण मिला के बनाया गया उबटन या सप्तधान्य उबटन अथवा तो देशी गाय के गोबर को शरीर पर रगड़ के स्नान करें ।''

बाल कटवाने का सही तरीका बताया

भारतीय संस्कृति व शास्त्रों के ज्ञान को लोग भूलते जा रहे हैं अतः आज चिंता, दुःख, परेशानी, अवसाद आदि बढ़ते जा रहे हैं । पूज्य बापूजी ने शास्त्रों का दोहन कर कई जीवनोपयोगी विधियों के ज्ञान से समाज को लाभान्वित किया है । इनमें क्षौर-कर्म भी आता है । पूज्यश्री कहते हैं : ''हमारे शास्त्रों ने मुंडन कब कराना चाहिए, बाल कब कटवाने चाहिए वह भी खोज लिया है । रविवार को जो लोग मुंडन कराते हैं अथवा बाल कटवाते हैं, उनके धन, बुद्धि और धर्म की हानि होती है । रविवार आदि के दिन बाल कटवा तो लेते हैं, परवाह नहीं करते हैं लेकिन बेचारों के जीवन में उन ग्रहों का कुप्रभाव तो देखने में आता ही है ।

सोमवार को अगर क्षौर-कर्म कराते हैं तो शिवभक्त की भक्ति की हानि होती है लेकिन शिवभक्त नहीं हैं तो सोमवार को मुंडन, बाल कटाने से कोई हानि नहीं है । पुत्रवान को भी इस दिन बाल नहीं कटवाने चाहिए । मंगलवार को आयुष्य क्षीण होता है, बुधवार को धन-लाभ होता है । गुरुवार को करायें तो मान और लक्ष्मी अथवा धन-दौलत में बरकत क्षीण होने लगती है । अगर शुक्रवार को क्षौर-कर्म कराते हैं तो धन-लाभ व यश-लाभ बढ़ता है और शनिवार को कराते हैं तो आयुष्य क्षीण होता है, अकाल मृत्यु अथवा दुर्घटना का भय रहेगा ।''

स्नान को पुण्यकर्म बनाया

पाश्चात्य अंधानुकरण के प्रभाव से लोग स्नान की महत्ता भूलते जा रहे हैं । इससे तमोगुण की वृद्धि हुई है और लड़ाई-झगड़ा, अशांति आदि समस्याओं ने घेर लिया है । इन समस्याओं से निजात दिलाने हेतु बापूजी ने स्नान की महिमा बताते हुए स्नान का सुंदर तरीका भी बताया है : ''शास्त्रों में महत्त्व की बात यह भी आयी कि स्नान सनातन है और सनातन पुण्य देता है । सनातन धर्म में संयम का, सदाचरण का, सनातन सुख का स्नान एक मुख्य अंग है । स्कंद पुराण (ब्राह्म खंड, चा. मा. : १.२५) में आता है :

स्नानेन सत्यमाप्नोति स्नानं धर्मः सनातनः ।
धर्मान्मोक्षफलं प्राप्य पुनर्नैवावसीदति ।।

'स्नान से मनुष्य सत्य को पाता है । स्नान सनातन धर्म है, धर्म से मोक्षरूप फल पाकर मनुष्य फिर दुःखी नहीं होता ।'

वैसे भी देखा जाय तो स्नान सत्त्वगुण बढ़ाता है और सत्त्वगुण सनातनता की तरफ ले जाता है, यह बिल्कुल सत्य है । किसी भी जोगी, साधक को शास्त्र की यह बात अनुभव में आ सकती है ।

स्नान से आपकी सात्त्विकता बढ़ेगी तो आप सत्संग, साधना, सेवा द्वारा सत्य को, सच्चे सुख को पाने में सफल हो जायेंगे । इसलिए कोई भी शुभ कर्म करते हैं तो भाई ! स्नान करके करो । नींद में से उठ के बिना स्नान किये, ऐसे ही

जो काम करते हैं, उनकी अपेक्षा जो स्नान आदि करके काम करते हैं उन्हें प्रेरणा, स्फूर्ति आदि विशेष मिलते हैं। अगर सूर्योदय से पहले स्नान हो जाय तो वह विशेष रूप से सत्त्वगुण बढ़ाता है।

शास्त्र में आया कि गर्म पानी से नहीं नहाना चाहिए। साधारण पानी (ताजे पानी) से सहज स्नान करना चाहिए। सुबह गर्म पानी की अपेक्षा साधारण पानी से नहाने से स्फूर्ति, ताजगी ज्यादा रहती है।'' (अत्यंत शीत प्रदेश में रहनेवाले एवं वृद्धावस्था, बीमारी तथा मालिश के बाद के स्नान में गुनगुना पानी उपयोग कर सकते हैं।) (क्रमशः)

विश्वगुरु भारत कार्यक्रम

२५ दिसम्बर से १ जनवरी के दौरान शराब आदि नशीले पदार्थों का सेवन, आत्महत्या जैसी घटनाएँ, युवाधन की तबाही एवं अवांछनीय कृत्य खूब होते हैं। इसलिए विश्वमानव के कल्याण के लिए पूज्य बापूजी का आवाहन है : ''२५ दिसम्बर से १ जनवरी तक तुलसी-पूजन, जप-माला पूजन, गौ-पूजन, हवन, गौ-गीता-गंगा जागृति यात्रा, सत्संग आदि कार्यक्रम आयोजित हों, जिससे सभीकी भलाई हो, तन तंदुरुस्त व मन प्रसन्न रहे तथा बुद्धि में बुद्धिदाता का प्रसाद प्रकट हो। गौ, गंगा, तुलसी से ओजस्वी-तेजस्वी बनें व गीता-ज्ञान से अपने मुक्तात्मा, महानात्मा स्वरूप को जानें।''

कार्यक्रम की रूपरेखा

सभी आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने क्षेत्र में निम्नलिखित कार्यक्रमों का आयोजन करके लाभ लें एवं दूसरों को दिलायें :

२५ दिसम्बर : तुलसी पूजन दिवस (विस्तृत जानकारी हेतु पढ़ें पृष्ठ ८)

२७ दिसम्बर (रविपुष्यामृत योग) : जप-माला पूजन, हवन, गौ-पूजन

३० दिसम्बर : सहज स्वास्थ्य एवं योग प्रशिक्षण शिविर (बाल संस्कार केन्द्रों एवं गुरुकुलों में इसका आयोजन अवश्य करें।)

३१ दिसम्बर : राष्ट्र जागृति यात्रा/गौ-गीता-गंगा जागृति यात्रा

विशेष : २५ दिसम्बर से १ जनवरी के दौरान 'श्री आशारामायणजी' के पाठ का अवश्य आयोजन करें।

उपरोक्त कार्यक्रमों का आयोजन कैसे करें इस बारे में अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें : (०७९) ३९८७७७३१, ३९८७७७८८.

ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

नीचे दिये गये रिक्त स्थानों की पूर्ति करने के लिए इस अंक को ध्यानपूर्वक पढ़िये। उत्तर अगले अंक में प्रकाशित किये जायेंगे।

(१) ...... का ज्ञान मनुष्यमात्र का मंगल करने की सत्प्रेरणा देता है।

(२) ..... से वंचित होना महान पापों का फल है।

(३) जो लोग छोटी-छोटी ..... से निराश होकर बैठ जाते हैं, उन्हें जीवन में कभी सफलता नहीं मिलती।

(४) १० ग्राम तेल की मालिश करने से ..... खाने की ताकत शरीर को मिलती है।

और सब पर्वों की तारीखें बदलती जाती हैं किंतु मकर संक्रांति की तारीख नहीं बदलती। यह नैसर्गिक पर्व है। किसी व्यक्ति के आने-जाने से या किसीके अवतार से यह पर्व नहीं हुआ। प्रकृति में जो मूलभूत परिवर्तन होता है, उससे संबंधित है यह पर्व और प्रकृति की हर चेष्टा व्यक्ति के तन और मन से संबंध रखती है।

इस काल में भगवान भास्कर की गति उत्तर की तरफ होती है। अंधकारवाली रात्रि छोटी होती जाती है और प्रकाशवाला दिन बड़ा होता जाता है। अब ठंडी का जोर कम होता जायेगा। न गर्मी न ठंडी, अब वसंत ऋतु आयेगी, बहारें आयेंगी। अगर प्यार से सूर्यनारायण का हृदयपूर्वक चिंतन करते हो और आरती घुमाते हो तो हृदय में मस्ती, आनंद उभरेगा। वसंत ऋतु की बहारें तो आयेंगी लेकिन अंतरात्मा-परमात्मा की बहार भी शुरू हो जायेगी।

महाशुभ दिन

मकर संक्रांति या उत्तरायण सत्त्व-प्रदायक व सत्त्ववर्धक दिन है, महाशुभ दिन है। अच्छे-अच्छे कार्य करने के लिए शुभ मुहूर्त भी मकर संक्रांति के बाद ज्यादा निकलते हैं। पुराणों का कहना है कि इन दिनों में देवता लोग जागृत होते हैं। मानवीय ६ महीने बीतते हैं, तब देवताओं की एक रात होती है। उत्तरायण के दिन से देवताओं की सुबह मानी जाती है। इस दिन से देवता लोग धरती पर होम-हवन, यज्ञ-याग, नैवेद्य, प्रार्थना आदि को स्वीकार करने के लिए (सूक्ष्म रूप से) विचरण करते हैं।

मकर संक्रांति का लाभ उठायें

इस दिन सुबह जल्दी उठकर जल में तिल डाल के जो स्नान करता है, उसे १० हजार गौदान का फल मिलता है। इस दिन सूर्यनारायण का मानसिक रूप से ध्यान करके उनसे मन-ही-मन आयु और आरोग्य के लिए प्रार्थना करने से प्रार्थना विशेष प्रभावशाली होती है।

सूर्यकिरण-चिकित्सा

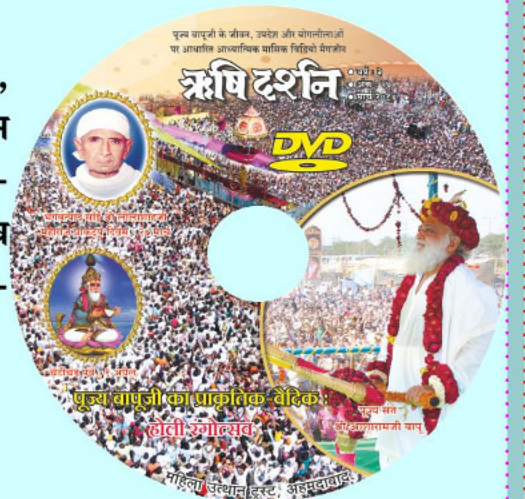
निर्दोष चिकित्सा पद्धतियों की औषधियों में सूर्य और चन्द्रमा की कृपा से ही रोगनाशक शक्तियाँ आती हैं। सूर्यस्नान से बहुत सारे रोग मिटते हैं। सिर को ढककर सूर्य की कोमल किरणों में लेट जाओ। लेटे-लेटे किया गया सूर्यस्नान विशेष फायदा करता है।

सारे शरीर को सूर्य की किरणें मिलें, जिससे आपके अंगों में जिन रंगों की कमी है, वात-पित्त का जो असंतुलन है वह ठीक होने लगे। सूर्यस्नान करने के पहले एक गिलास गुनगुना पानी पी लो और सूर्यस्नान करने के बाद ठंडे पानी से नहा लो तो ज्यादा फायदा होगा। सूर्य की रश्मियों में अद्भुत रोगप्रतिकारक शक्ति है। दुनिया का कोई वैद्य अथवा कोई मानवी इलाज उतना दिव्य स्वास्थ्य और बुद्धि की दृढ़ता नहीं दे सकता है, जितना सुबह की कोमल सूर्य-रश्मियों में छुपे ओज-तेज से मिलता है।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सूर्यस्नान बाहर से ठीक है लेकिन मन और मति को ठीक करने के लिए भगवान के नाम का जप आवश्यक है।

उत्तरायण का संदेश

जैसे सूर्यनारायण समुद्र, नदियों, नालों, कीचड़ आदि विभिन्न जगहों से जल तो उठा लेते हैं लेकिन समुद्र के खारेपन एवं नालों आदि के गंदेपन से स्वयं प्रभावित नहीं होते। साथ ही बादलों की उत्पत्ति में एवं जीव-जगत को स्फूर्ति-ताजगी प्रदान करने में कारणरूप होकर परोपकार के कार्यों में सूर्यदेव संलग्न रहते हैं। उनकी नाईं आप भी सद्गुणों को कहीं से भी उठा लें और परोपकार में संलग्न रहें लेकिन स्वयं किसीके दुर्गुणों से प्रभावित न हों। इस प्रकार आप अपना लक्ष्य ऊँचा बना लीजिये और उसे रोज दोहराइये। फिर तो प्रकृति और परमात्मा आपको कदम-कदम पर सहयोग और सत्प्रेरणा देंगे।

आप अपने लक्ष्य पर अडिग रहने की प्रतिज्ञा कीजिये और एकांत में उसे जोर-से दोहराइये। जैसे - 'मेरी इस प्रतिज्ञा को यक्ष, गंधर्व, किन्नर आदि सब सुनें! आज से मैं गुरुदेव के, भगवान के हृदय को ठेस पहुँचे ऐसा कोई काम नहीं करूँगा।' ऐसा करने से आपका मनोबल बढ़ेगा। बस, इतना कर लिया तो बाकी सब रक्षक गुरुकृपा, भगवत्कृपा अपने-आप सँभाल लेती है और आपको ऊपर उठाती है। अनपढ़ लोग भी पूजनीय बन जाते हैं गुरुकृपा से।

आओ मनायें पूज्य संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित

तुलसी पूजन दिवस

(२५ दिसम्बर)

तुलसी देती आरोग्य-लाभ के साथ सुख-शांति व समृद्धि भी

जिसकी तुलना सम्भव न हो ऐसी 'तुलसी' का नाम उसकी अतिशय उपयोगिता को सूचित करता है। तुलसीजी का पूजन, दर्शन, सेवन व रोपण आधिदैविक, आधिभौतिक और आध्यात्मिक - तीनों प्रकार के तापों का नाश कर सुख-समृद्धि देनेवाला है। अतः विश्वमानव तुलसी के अद्‌भुत गुणों का लाभ लेकर स्वस्थ, सुखी, सम्मानित जीवन की ओर चले और वृक्षों के अंदर भी उसी एक परमात्म-सत्ता को देखने के भारतीय संस्कृति के महान दृष्टिकोण से अपने भावों को दिव्य बनाये - इस लोकहितकारी उद्देश्य से प्राणिमात्र के हितचिंतक पूज्य बापूजी की पावन प्रेरणा से वर्ष २०१४ से २५ दिसम्बर को भारतसहित विश्व के कई देशों में 'तुलसी पूजन दिवस' मनाना प्रारम्भ हुआ। तुलसी पूजन से बुद्धिबल, मनोबल, चारित्र्यबल व आरोग्यबल बढ़ता है। मानसिक अवसाद, आत्महत्या आदि से रक्षा होती है और समाज को भारतीय संस्कृति

तुलसी एक, नाम अनेक

तुलसी का रस सर्वोत्तम होने से इसे 'सुरसा' भी नाम दिया गया। हर जगह आसानी से उपलब्ध होने से इसे 'सुलभा' भी कहा जाता है। यह गाँवों में अधिक मात्रा में होती है अतः 'ग्राम्या' भी कहलाती है। शूल का नाश करनेवाली होने से इसे 'शूलघ्नी' भी कहा जाता है। वनस्पतिशास्त्र की भाषा में इसे 'ओसिमम सेन्क्टम्' (Ocimum sanctum) कहा जाता है।

महौषधि तुलसी

पूज्य बापूजी कहते हैं : "तुलसी आयु, आरोग्य, पुष्टि देती है। यह उसके दर्शनमात्र से पाप-समुदाय का नाश कर देती है। तुलसी का स्पर्श करनेमात्र से वह शरीर को पवित्र बनाती है और जल देकर प्रणाम करने से रोगों की निवृत्ति होने लगती है और वह व्यक्ति नरक में नहीं जा सकता।

तुलसी के ५-७ पत्ते चबाकर खाये व कुल्ला करके वह पानी पी जाय तो वात, पित्त और कफ दोष निवृत्त होते हैं, स्मृतिशक्ति व रोगप्रतिकारक शक्ति भी बढ़ती है तथा जलोदर-भगंदर की बीमारी नहीं होती। तुलसी कैंसर को नष्ट करती है।

जिसके गले में तुलसी-लकड़ी की माला हो अथवा तुलसी का पौधा निकट हो तो उसे यमदूत नहीं छू सकते हैं। तुलसी-माला को गले में धारण करने से शरीर में विद्युत तत्त्व या अग्नि तत्त्व का संचार अच्छी तरह से होता है, ट्यूमर आदि बन नहीं पाता तथा कफजन्य रोग, दमा, टी.बी. आदि दूर ही रहते हैं। जीवन में ओज-तेज बना

यह बात सामने आयी कि तुलसी के पौधे की ९ बार परिक्रमा करने पर उसके आभामंडल के प्रभाव-क्षेत्र में ३ मीटर की आश्चर्यकारक बढ़ोतरी हो गयी। आभामंडल का दायरा जितना अधिक होगा, व्यक्ति उतना ही अधिक कार्यक्षम, मानसिक रूप से क्षमतावान व स्वस्थ होगा।

* लखनऊ के किंग जॉर्ज मेडिकल कॉलेज में 'तुलसी' पर अनुसंधान किया गया। उसके अनुसार 'पेप्टिक अल्सर, हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, कोलाइटिस और दमे (अस्थमा) में तुलसी का उपयोग गुणकारी है। तुलसी में 'एंटीस्ट्रेस' (तनाव-रोधी) गुण है। प्रतिदिन तुलसी की चाय (दूधरहित) पीने या नियमित रूप से उसकी ताजी पत्तियाँ चबाकर खाने से रोज के मानसिक तनावों की तीव्रता कम हो जाती है।'

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''वैज्ञानिक बोलते हैं कि जो तुलसी का सेवन करता है उसका मलेरिया मिट जाता है अथवा आता नहीं है, कैंसर नहीं होता। लेकिन हम कहते हैं कि यह तुम्हारा नजरिया बहुत छोटा है, 'तुलसी भगवान की प्रसादी है। यह भगवत्प्रिया है, हमारे हृदय में भगवत्प्रेम देनेवाली तुलसी माँ हमारी रक्षक, पोषक है', ऐसा विचार करके तुलसी खाओ, बाकी मलेरिया आदि तो मिटना ही है। हम लोगों का नजरिया केवल रोग मिटाना नहीं है बल्कि मन प्रसन्न करना है, जन्म-मरण का रोग मिटाकर जीते-जी भगवद्‌रस जगाना है।''

२५ दिसम्बर को क्यों मनायें तुलसी पूजन दिवस ?

(१) इन दिनों में बीते वर्ष की विदाई पर पाश्चात्य अंधानुकरण से नशाखोरी, आत्महत्या आदि की वृद्धि होती जा रही है। तुलसी उत्तम अवसादरोधक एवं उत्साह, स्फूर्ति, सात्त्विकता वर्धक होने से इन दिनों में यह पर्व मनाना वरदानतुल्य साबित होगा।

(२) धनुर्मास में सभी सकाम कर्म वर्जित होते हैं परंतु

तुलसी-पूजन विधि

२५ दिसम्बर को सुबह स्नानादि के बाद घर के स्वच्छ स्थान पर तुलसी के गमले को जमीन से कुछ ऊँचे स्थान पर रखें। उसमें यह मंत्र बोलते हुए जल चढ़ायें :

महाप्रसादजननी सर्वसौभाग्यवर्धिनी।
आधिव्याधि हरिर्नित्यं तुलसि त्वां नमोऽस्तु ते ॥

फिर 'तुलस्यै नमः' मंत्र बोलते हुए तिलक करें, अक्षत (चावल) व पुष्प अर्पित करें तथा वस्त्र व कुछ प्रसाद चढ़ायें। दीपक जलाकर आरती करें और तुलसीजी की ७, ११, २१, ५१ या १०८ परिक्रमा करें। उस शुद्ध वातावरण में शांत हो के भगवत्प्रार्थना एवं भगवन्नाम या गुरुमंत्र का जप करें। तुलसी के पास बैठकर प्राणायाम करने से बल, बुद्धि और ओज की वृद्धि होती है।

तुलसी-पत्ते डालकर प्रसाद वितरित करें। तुलसी के समीप रात्रि १२ बजे तक जागरण कर भजन, कीर्तन, सत्संग-श्रवण व जप करके भगवद्-विश्रांति पायें। तुलसी-नामाष्टक का पाठ भी पुण्यकारक है। तुलसी-पूजन अपने नजदीकी आश्रम या तुलसी वन में अथवा यथा-अनुकूल किसी भी पवित्र स्थान में कर सकते हैं।

तुलसी-नामाष्टक

वृन्दां वृन्दावनीं विश्वपावनीं विश्वपूजिताम्।
पुष्पसारां नन्दिनीं च तुलसीं कृष्णजीवनीम् ॥
एतन्नामाष्टकं चैतत्स्तोत्रं नामार्थसंयुतम्।
यः पठेत्तां च संपूज्य सोऽश्वमेधफलं लभेत् ॥

भगवान नारायण देवर्षि नारदजी से कहते हैं : ''वृंदा, वृंदावनी, विश्वपावनी, विश्वपूजिता, पुष्पसारा, नंदिनी, तुलसी और कृष्णजीवनी - ये तुलसी देवी के आठ नाम हैं। यह सार्थक नामावली स्तोत्र के रूप में परिणत है। जो पुरुष तुलसी की पूजा करके इस नामाष्टक का पाठ करता है, उसे अश्वमेध यज्ञ का फल प्राप्त होता है।'' (ब्रह्मवैवर्त पुराण, प्रकृति खंड : २२.३२-३३)

यह बात सामने आयी कि तुलसी के पौधे की ९ बार परिक्रमा करने पर उसके आभामंडल के प्रभाव-क्षेत्र में ३ मीटर की आश्चर्यकारक बढ़ोतरी हो गयी। आभामंडल का दायरा जितना अधिक होगा, व्यक्ति उतना ही अधिक कार्यक्षम, मानसिक रूप से क्षमतावान व स्वस्थ होगा।

* लखनऊ के किंग जॉर्ज मेडिकल कॉलेज में 'तुलसी' पर अनुसंधान किया गया। उसके अनुसार 'पेप्टिक अल्सर, हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, कोलाइटिस और दमे (अस्थमा) में तुलसी का उपयोग गुणकारी है। तुलसी में 'एंटीस्ट्रेस' (तनाव-रोधी) गुण है। प्रतिदिन तुलसी की चाय (दूधरहित) पीने या नियमित रूप से उसकी ताजी पत्तियाँ चबाकर खाने से रोज के मानसिक तनावों की तीव्रता कम हो जाती है।'

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''वैज्ञानिक बोलते हैं कि जो तुलसी का सेवन करता है उसका मलेरिया मिट जाता है अथवा आता नहीं है, कैंसर नहीं होता। लेकिन हम कहते हैं कि यह तुम्हारा नजरिया बहुत छोटा है, 'तुलसी भगवान की प्रसादी है। यह भगवत्प्रिया है, हमारे हृदय में भगवत्प्रेम देनेवाली तुलसी माँ हमारी रक्षक, पोषक है', ऐसा विचार करके तुलसी खाओ, बाकी मलेरिया आदि तो मिटना ही है। हम लोगों का नजरिया केवल रोग मिटाना नहीं है बल्कि मन प्रसन्न करना है, जन्म-मरण का रोग मिटाकर जीते-जी भगवद्रस जगाना है।''

२५ दिसम्बर को क्यों मनायें तुलसी पूजन दिवस ?

(१) इन दिनों में बीते वर्ष की विदाई पर पाश्चात्य अंधानुकरण से नशाखोरी, आत्महत्या आदि की वृद्धि होती जा रही है। तुलसी उत्तम अवसादरोधक एवं उत्साह, स्फूर्ति, सात्त्विकता वर्धक होने से इन दिनों में यह पर्व मनाना वरदानतुल्य साबित होगा।

(२) धनुर्मास में सभी सकाम कर्म वर्जित होते हैं परंतु

तुलसी-पूजन विधि

२५ दिसम्बर को सुबह स्नानादि के बाद घर के स्वच्छ स्थान पर तुलसी के गमले को जमीन से कुछ ऊँचे स्थान पर रखें। उसमें यह मंत्र बोलते हुए जल चढ़ायें :

महाप्रसादजननी सर्वसौभाग्यवर्धिनी।
आधिव्याधि हरिर्नित्यं तुलसि त्वां नमोऽस्तु ते ॥

फिर 'तुलस्यै नमः' मंत्र बोलते हुए तिलक करें, अक्षत (चावल) व पुष्प अर्पित करें तथा वस्त्र व कुछ प्रसाद चढ़ायें। दीपक जलाकर आरती करें और तुलसीजी की ७, ११, २१, ५१ या १०८ परिक्रमा करें। उस शुद्ध वातावरण में शांत हो के भगवत्प्रार्थना एवं भगवन्नाम या गुरुमंत्र का जप करें। तुलसी के पास बैठकर प्राणायाम करने से बल, बुद्धि और ओज की वृद्धि होती है।

तुलसी-पत्ते डालकर प्रसाद वितरित करें। तुलसी के समीप रात्रि १२ बजे तक जागरण कर भजन, कीर्तन, सत्संग-श्रवण व जप करके भगवद्-विश्रांति पायें। तुलसी-नामाष्टक का पाठ भी पुण्यकारक है। तुलसी-पूजन अपने नजदीकी आश्रम या तुलसी वन में अथवा यथा-अनुकूल किसी भी पवित्र स्थान में कर सकते हैं।

तुलसी-नामाष्टक

वृन्दां वृन्दावनीं विश्वपावनीं विश्वपूजिताम्।
पुष्पसारां नन्दिनीं च तुलसीं कृष्णजीवनीम् ॥
एतन्नामाष्टकं चैतत्स्तोत्रं नामार्थसंयुतम्।
यः पठेत्तां च संपूज्य सोऽश्वमेधफलं लभेत् ॥

भगवान नारायण देवर्षि नारदजी से कहते हैं : ''वृंदा, वृंदावनी, विश्वपावनी, विश्वपूजिता, पुष्पसारा, नंदिनी, तुलसी और कृष्णजीवनी - ये तुलसी देवी के आठ नाम हैं। यह सार्थक नामावली स्तोत्र के रूप में परिणत है। जो पुरुष तुलसी की पूजा करके इस नामाष्टक का पाठ करता है, उसे अश्वमेध यज्ञ का फल प्राप्त होता है।'' (ब्रह्मवैवर्त पुराण, प्रकृति खंड : २२.३२-३३)

(गतांक से आगे)

जीवन में पग-पग पर चिंता, भय और परेशानी के स्थान पर निर्भयता का स्थान हो। ऐसा जीवन किस काम का जो डर, कमजोरी और चिंताओं के बोझ तले दबा हो ? जीवन तो एक गुलाब की तरह खिला हुआ होना चाहिए। मनुष्य-जन्म पाकर भी भयभीत, चिंतित रहे तो बड़े शर्म की बात है ! निश्चिंतता से सूझबूझ बढ़िया रहती है। चिंता के स्थान पर चिंतन हो। आप संसार की परेशानियों से जितना-जितना हटकर परमात्मा में स्थिर होते जायेंगे, उतनी-उतनी आपकी चिंताएँ स्वतः समाप्त होती जायेंगी। मनुष्य-जन्म में यदि परेशानियाँ नहीं होंगी तो आपका विकास कैसे हो पायेगा ? सत्संग और सद्गुरुओं का सान्निध्य विघ्न-बाधाओं के बीच मुस्कराकर जीना सिखाता है। अपने मुख को कभी भी मलिन मत करो। निराशावादी विचारों को उखाड़ फेंको। सदा मुस्कराते रहो। दुःखी और शोकवान तो वे रहें जो अनाथ हैं। विश्व के नाथ परमात्मा, सद्गुरु तो आपके साथ हैं। पलभर में मीठी मुस्कान से पीड़ाओं को हरनेवाले हैं। फिर मुख-मालिन्य किस बात का ? सूझबूझ व ईमानदारी के साथ किये गये पुरुषार्थ का परिणाम निश्चित ही मंगलमय होता है। शांत और सम रहो। इस बात को हृदय में बिठा के साधक प्रसन्न रहना आरम्भ कर दे कि

मेरो चिंत्यो होत नहिं, हरि को चिंत्यो होय।
हरि को चिंत्यो हरि करे, मैं रहूँ निश्चिंत ॥

इन तमाम संकल्पों, नियमों के अलावा आप यह निश्चित कर लें कि 'मुझे दिनभर में इतना समय सत्संग का श्रवण करना ही है।' अगर आप नियमित रूप से सत्संग व सत्शास्त्र सुनेंगे तो आपका मन फालतू विचारों में नहीं बहेगा, मनोराज से बचोगे और सबसे बड़ा लाभ यह होगा कि आप जो सत्संग सुनेंगे उसीके विचारों में आपका मन लगा रहेगा। मन सहज रूप से उन्हीं विचारों को विचारता रहेगा। सत्संग के वचनों के बार-बार मनन से आपमें विवेक-वैराग्य स्वतः ही जागृत होगा, आपका मन हलकी कामनाओं और तुच्छ आकर्षणों से बचकर सत्संग-सुधा के पान में संलग्न रहेगा और यही हो गयी आपकी सहज बंदगी। सत्संग के विचारों का बार-बार मनन न केवल आपके गिरते हुए मन-बुद्धि को सँभाल लेगा वरन् उन्हें बुद्धिदाता में प्रतिष्ठित होने का मौका भी प्रदान करेगा। ज्यों-ज्यों आप सत्संग सुनते जायेंगे और मनन करते जायेंगे, त्यों-त्यों अपने जीवत्व के स्वभाव से ऊपर उठकर सच्चिदानंद-स्वरूप की ओर बढ़ते जायेंगे। ठीक ही कहा है कि सत्संग से वंचित होना महान पापों का फल है। यदि कोई व्यक्ति साधक नहीं है और सत्संग बार-बार सुने-विचारे तो वह सद्गुरु

की प्राप्ति करके श्रेष्ठ साधक बन सकता है, श्रेष्ठ-में-श्रेष्ठ परमात्म-तत्त्व का साक्षात्कार कर सकता है। सत्संग, सेवा और साधन-भजन का यह परम फल है कि ईश्वर का रस आने लग जाय, ध्यान का, गुरुकृपा का प्रसाद उभरने लग जाय।

दुनिया में सत्संग एक अद्वितीय रत्न है, कोहिनूर है, पारसमणि है... ये सब तो पत्थर हैं जबकि सत्संग तो मुक्ति की जीती-जागती ज्योति है। इसलिए साधक को प्रतिदिन नियमित रूप से सत्संग-श्रवण करना ही चाहिए।

साधकों को चाहिए कि 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' (युवाधन सुरक्षा) एवं 'ईश्वर की ओर' पुस्तकों को बार-बार पढ़ें-विचारें। (आश्रम के ग्रंथ 'पंचामृत' में इन पुस्तकों का संकलन है।) इससे साधन-भजन में रुचि पैदा होती है। साथ ही 'श्री योगवासिष्ठ महारामायण' तो नित्य पढ़ें और उसके ज्ञान में डूबते जायें।

इस प्रकार एक श्रेष्ठ साधक बनने के लिए उक्त सद्गुणों को गम्भीरतापूर्वक जीवन में उतारें। यदि आप इतना करने के लिए तत्पर हो जायें तो परमात्मा प्रकट हुए बिना नहीं रह पायेगा। तो फिर देरी कैसी ? (समाप्त)

स्वज्ञान ही सब दुःखहरण है

ज्ञान अद्वय जहाँ प्रकाशित,
वहीं भगवद् अवतरण है।
वहीं सद्गुरु अवतरण है।
तभी दर्शन सुलभ होता,
शुद्ध जब अंतःकरण है।।
आत्मा आनंदमय है,
सर्वमय है नित्य चेतन।
अहंकार विमूढ़ दुःख सुख भोगता है संग तन-मन।
प्रेम में गलता-पिघलता
जबकि श्रद्धायुत शरण है।।
मैं ही खुद खोया हुआ था खोज में ही
जब तुला था।
अनदिखा आनंद का यह द्वार तो सब दिन खुला था।
यहाँ मिटता ज्ञान में अज्ञान का जो आवरण है।।
कौन हमको जानता था शरण में आने के पहले।
अब जमाना जानता है शक्ल दिखलाने के पहले।
बिना अपने कुछ किये, हो रहा पोषण-भरण है।।
जो कहीं भी पा न सकते वह यहाँ पर पा रहे हैं।
जो कहीं भी गा न सकते वह यहाँ हम गा रहे हैं।
जो कहीं भी बन न सकता बन रहा वह आचरण है।।
जब कभी ममता मिटे तब अहं के आकार टूटें।
इसीको तो मुक्ति कहते मान्यता के बंध छूटें।
यही परम स्वतंत्रता है यही ज्ञानामृत झरण है।।
यहाँ आने पर ही जाना कहीं कुछ पाना नहीं है।
स्वयं में ही प्राप्त प्रभु है अब कहीं जाना नहीं है।
'पथिक' का विश्राम
धाम स्वज्ञान ही सब दुःखहरण है।।

- पथिकजी

इन तिथियों का लाभ लेना न भूलें

२१ दिसम्बर : मोक्षदा एकादशी (बड़े-बड़े पापों का हरण करनेवाला, चिंतामणि के समान समस्त कामनाओं को पूर्ण करनेवाला व्रत। इसके पुण्यदान से नीच योनि में पड़े पितर मोक्ष को प्राप्त होते हैं। माहात्म्य पढ़ने-सुनने से वाजपेय यज्ञ का फल मिलता है।), गीता जयंती

२७ दिसम्बर : रविपुष्यामृत योग (सुबह ११-१९ से २८ दिसम्बर सूर्योदय तक)

२९ दिसम्बर : मंगलवारी चतुर्थी (सूर्योदय से दोपहर ३-३१ तक)

६ जनवरी २०१६ : सफला एकादशी (व्रत से सभी कार्य सफल होते हैं। यह सुख, भोग और मोक्ष देनेवाला व्रत है। जागरण करने से हजारों वर्ष तपस्या करने से भी ज्यादा फल मिलता है। इसकी महिमा पढ़ने, सुनने तथा उसके अनुसार आचरण करने से राजसूय यज्ञ का फल मिलता है।)

१५ जनवरी : मकर संक्रांति (पुण्यकाल : सूर्योदय से सूर्यास्त तक)

२० जनवरी : पुत्रदा एकादशी (पुत्र की इच्छा से व्रत करनेवाला पुत्र पाकर स्वर्ग का अधिकारी हो जाता है। सब पापों को हरनेवाले इस व्रत का माहात्म्य पढ़ने व सुनने से अग्निष्टोम यज्ञ का फल मिलता है।)

कर्तव्यनिष्ठ व अध्यात्मप्रेमी मालवीयजी

(पं. मदनमोहन मालवीयजी जयंती : २५ दिसम्बर)

मदनमोहन मालवीयजी कर्तव्यनिष्ठा के आदर्श थे। वे अपना प्रत्येक कार्य ईश्वर-उपासना समझकर बड़ी ही तत्परता, लगन व निष्ठा से करते थे। छोटे-से-छोटे काम में भी किसी भी प्रकार की लापरवाही उन्हें बिल्कुल नापसंद थी।

जब वे शिक्षक थे तब अपने विषय को पहले से ही अच्छी तरह से तैयार करके जाते थे तथा इतने रोचक, आकर्षक एवं सूझबूझ बढ़ानेवाले तरीके से पढ़ाते कि जो उनसे एक बार कोई पाठ पढ़ लेता तो उसे घर पर पढ़ने की आवश्यकता नहीं पड़ती थी।

इसी प्रकार जब उन्होंने पत्रकारिता के क्षेत्र में कदम रखा तो पत्रकारिता की परिभाषा ही बदल दी। उन्होंने राष्ट्रीय भाषा के रूप में हिन्दी को सर्वाधिक महत्त्व दिया तथा भारतीय पत्रकारिता में नयी परम्पराओं का सृजन किया। उन्होंने हिन्दी प्रेस की स्थापना करके जनसेवा का कार्य आरम्भ किया तथा पत्रकारिता की निष्पक्षता के लिए संघर्ष करते रहे। 'हिन्दुस्तान' पत्र में मालवीयजी की क्रांतिकारी लेखनी ने लोगों के सोये जमीर को जगाकर उन्हें स्वतंत्रता संग्राम में भाग लेने के लिए उत्साहित कर दिया। इसके बाद उन्होंने 'इंडियन ओपीनियन' में सहसम्पादक के पद पर काम किया। साथ-साथ मालवीयजी वकालत की पढ़ाई भी करने लगे।

वकालत में मालवीयजी का लोहा अंग्रेज प्रशासन भी मानने लगा था। तीव्र बुद्धि, स्पष्टवादिता, वाक्पटुता एवं विलक्षण तर्कशक्ति के कारण उनकी सर्वत्र प्रशंसा होने लगी। वे कभी भी झूठे व धोखाधड़ीवाले पक्ष का मुकदमा नहीं लड़ते थे। वे अदालत में उसी मुकदमे की पैरवी करते थे, जहाँ किसी बेकसूर गरीब पर अत्याचार एवं अन्याय होता था।

एक दिन की बात है, मालवीयजी अपने दफ्तर से उठ ही रहे थे कि एक अनजान व्यक्ति रुआँसा होकर आया और उनसे बोला : "आज उच्च न्यायालय में मेरा मुकदमा है। मुंशी कालिंदी प्रसाद मेरे वकील हैं पर वे कहीं बाहर चले गये हैं। किसी दूसरे वकील के पास जाता हूँ तो उनका मुंशी पहले पैसे माँगता है, जो मेरे पास नहीं हैं। समझ में नहीं आता कि क्या करूँ ? आप धर्मात्मा हैं इसलिए आपकी शरण में आया हूँ।"

गरीब, शरणागत और धर्म - इन तीनों की बात आ जाने पर मालवीयजी का हृदय द्रवीभूत हो जाता था। उस दिन मालवीयजी बहुत व्यस्त थे। फिर भी उन्होंने तुरंत ही उसको अपने एक खास व्यक्ति के साथ मुंशी गोकुल प्रसाद के पास भेज दिया और उस गरीब का काम बिना पैसे के हो गया।

चौरीचौरा कांड में जब २२५ भारतीयों को फाँसी की सजा सुनायी गयी तो उन्होंने इतनी सुंदर, तटस्थ व कुशल रणनीति से वह मुकदमा लड़ा कि १५३ अभियुक्तों की फाँसी की सजा सरकार को रद्द करनी पड़ी, जिससे उनकी प्रशंसा देशभर में होने लगी।

मालवीयजी के भारतीय संस्कृति से अथाह प्रेम का प्रत्यक्ष स्वरूप है 'काशी हिन्दू विश्वविद्यालय', जिसके लिए उन्होंने अपना तन, मन, धन - सब अर्पण कर दिया था। यह विश्वविद्यालय मालवीयजी के दृढ़ संकल्प, कठोर परिश्रम व कर्तव्यनिष्ठा का जीता-जागता प्रमाण है।

वे अपना कार्य इतनी तत्परता व निष्ठा से करते थे कि उन्हें अपने शरीर की अस्वस्थता का भी खयाल नहीं रहता था। एक बार मालवीयजी का स्वास्थ्य काफी लड़खड़ा गया। उन दिनों वे किसी महत्त्वपूर्ण कार्य में लगे हुए थे। कई लोगों ने उन्हें वह कार्य छोड़कर लम्बा आराम करने की सलाह दी लेकिन उनकी अपने कर्तव्य के प्रति निष्ठा इतनी थी कि वे लगे ही रहे। कुछ दिनों बाद कुछ शिक्षाविद् उनके स्वास्थ्य की जानकारी लेने पहुँचे।

उन्हें खूब तत्परता से कार्य में लगा देख आश्चर्यचकित होकर पूछने लगे : ''आपको ऐसी परिस्थिति में भी कार्य करने की प्रेरणा कहाँ से मिलती है ?''

तब मालवीयजी ने कहा : ''जब मैं पतझड़ में पत्रहीन पीपल वृक्ष को वसंत के आगमन पर नवीन सुकुमार पत्तों से लहलहाता देखता हूँ तो मुझमें आशा का संचार होता है। यही मुझे उत्साहित करता है। जो लोग छोटी-छोटी बाधाओं से निराश होकर बैठ जाते हैं, उन्हें जीवन में कभी सफलता नहीं मिलती।'' शिक्षाविद् इस उत्तर से संतुष्ट होकर उनके प्रति अति सद्भाव से भर गये।

मालवीयजी का अध्यात्म के प्रति विशेष झुकाव था। आत्मा-परमात्मा के एकत्व के मार्गवाली अद्वैत विद्या के वे पथिक थे। वे श्रीमद्भागवत का गहन अध्ययन करते रहते थे।

एक बार संत प्रभुदत्त ब्रह्मचारी मालवीयजी से मिलने काशी गये। उन्होंने प्रश्न किया : ''आपको श्रीमद्भागवत के किस श्लोक ने सबसे ज्यादा प्रभावित किया ?''

महामना ने कहा :

''मनसैतानि भूतानि प्रणमेद्बहु मानयन्।
ईश्वरो जीवकलया प्रविष्टो भगवानिति ।।

'यह मानकर कि जीवरूप अपने अंश से साक्षात् भगवान ही सबमें अनुगत हैं, इन समस्त प्राणियों को बड़े आदर के साथ मन से प्रणाम करे।' (श्रीमद्भागवत : ३.२९.३४)

मैं इस श्लोक को भारतीय संस्कृति का सार मानता हूँ।''

मालवीयजी न केवल शास्त्रों का अध्ययन करते थे बल्कि स्वयं उनके अनुसार अपना जीवन जीते भी थे। वे कहा करते थे कि 'जो सत्य पर अटल रहता है, इन्द्रियों पर नियंत्रण कर संयमी जीवन जीने का अभ्यासी है, उसे कोई भी लोभ, लालच या संकट छू नहीं सकता है।'

मालवीयजी की कर्तव्यनिष्ठा, ईमानदारी, सच्चरित्रता, देशप्रेम, भगवत्प्रेम समाज के लिए सदैव प्रेरणादायक हैं।

---

* ** (१) 'श्रीं ह्रीं क्लीं ऐं वृन्दावन्यै स्वाहा।' इस दशाक्षर मंत्र के द्वारा विधिसहित तुलसी का पूजन करने से मनुष्य को समस्त सिद्धि प्राप्त होती है। (ब्रह्मवैवर्त पुराण, प्र. खं. : २२.१०-११) (२) जिस घर में तुलसी का पौधा हो, उस घर में दरिद्रता नहीं रहती। जहाँ तुलसी विराजमान होती हैं, वहाँ दुःख, भय और रोग नहीं ठहरते। (पद्म पुराण, उत्तर खंड) (३) सोमवती अमावस्या को तुलसी की १०८ परिक्रमा करने से दरिद्रता मिटती है। (हिन्दुओं के रीति-रिवाज तथा मान्यताएँ)

(पृष्ठ १७ से 'श्रेष्ठ साधक कैसे बनें ?' का शेष) जी सकते लेकिन विकारी रस में आप जियेंगे तो जन्म-मरण के चक्कर में जा गिरेंगे और यदि आप निर्विकारी रस की तरफ आते हैं तो आप शाश्वत, रसस्वरूप ईश्वर को पाते हैं।

(१२) कर्मों को सत् बनाने की विद्या : आप कर्मों को सत् बना लीजिये। वे कर्म आपको सत्स्वरूप की तरफ ले जायेंगे। आप कभी यह न सोचिये कि 'मेरे १० मकान हैं, मेरे पास इतने रुपये हैं...' इनकी अहंता मत लाइये, आप अपना गला घोंटने का पाप न करिये। 'मकान हमारे हैं, रुपये मेरे हैं...' तो आपने असत् को मूल्य दिया, आप तुच्छ हो गये। आपने कर्मों को इतना महत्त्व दिया कि आपको असत् कर्म दबा रहे हैं।

आप कर्म करो, कर्म तो असत् हैं, नश्वर हैं लेकिन कर्म करने की कुशलता आ जाय तो आप सत् में पहुँच जायेंगे। आप परमात्मा के लिए कर्म करें तो कर्मों के द्वारा आप सत् का संग कर लेंगे।

कर्म चैव तदर्थीयं सदित्येवाभिधीयते।

'उस परमात्मा के लिए किया हुआ कर्म निश्चयपूर्वक सत् - ऐसे कहा जाता है।'

(गीता : १७.२७)

लोक-परलोक सँवारनेवाली गीता की १२ विद्याएँ

- पूज्य बापूजी

(गीता जयंती : २१ दिसम्बर)

गीता का ज्ञान मनुष्यमात्र का मंगल करने की सत्प्रेरणा देता है, सद्ज्ञान देता है। गीता की १२ विद्याएँ हैं। गीता सिखाती है कि भोजन कैसा करना चाहिए जिससे आपका तन तंदुरुस्त रहे, व्यवहार कैसा करना चाहिए जिससे आपका मन तंदुरुस्त रहे और ज्ञान कैसा सुनना-समझना चाहिए जिससे आपकी बुद्धि में ज्ञान-ध्यान का प्रकाश हो जाय। जीवन कैसा जीना चाहिए कि मरने के पहले मौत के सिर पर पैर रख के आप अमर परमात्मा की यात्रा करने में सफल हो जायें, ऐसा गीता का दिव्य ज्ञान है। इसकी १२ विद्याएँ समझ लो :

(१) शोक-निवृत्ति की विद्या : गीता आशा का ग्रंथ है, उत्साह का ग्रंथ है। मरा कौन है ? जिसकी आशा, उत्साह मर गये वह जीते-जी मरा हुआ है। सफल कौन होता है ? जिसके पास बहुत लोग हैं, बहुत धन है, वह खुश और सफल होता है ? नहीं-नहीं। जिसके जीवन में ठीक दृष्टिकोण, ठीक ज्ञान और ठीक उत्साह होता है, वही वास्तव में जिंदा है। गीता जिंदादिली देनेवाला सद्ग्रंथ है। गीता का सत्संग सुननेवाला बीते हुए का शोक नहीं करता है, भविष्य की कल्पनाओं से भयभीत नहीं होता, वर्तमान के व्यवहार को अपने सिर पर हावी नहीं होने देता और चिंता का शिकार नहीं बनता। गीता का सत्संग सुननेवाला कर्म-कौशल्य पा लेता है।

(२) कर्तव्य-कर्म करने की विद्या : कर्तव्य-कर्म कुशलता से करें। लापरवाही, द्वेष, फल की लिप्सा से कर्मों को गंदा न होने दें। आप कर्तव्य-कर्म करें और फल ईश्वर के हवाले कर दें। फल की लोलुपता से कर्म करोगे तो आपकी योग्यता नपी-तुली हो जायेगी। कर्म को 'कर्मयोग' बना दें।

(३) त्याग की विद्या : चित्त से तृष्णाओं का, कर्तापन का, बेवकूफी का त्याग करना।

...त्यागाच्छान्तिरनन्तरम्। (गीता : १२.१२)

त्याग से आपके हृदय में निरंतर परमात्म-शांति रहेगी।

(४) भोजन करने की विद्या : युद्ध के मैदान में भी भगवान स्वास्थ्य की बात नहीं भूलते हैं। भोजन ऐसा करें कि आपको बीमारी स्पर्श न करे और बीमारी आयी तो भोजन ऐसे बदल जाय कि बीमारी टिके नहीं।

युक्ताहारविहारस्य... (गीता : ६.१७)

(५) पाप न लगने की विद्या : युद्ध जैसा घोर कर्म करते हुए अर्जुन को पाप नहीं लगे, ऐसी विद्या है गीता में। कर्तृत्वभाव से, फल की इच्छा से तुम कर्म करते हो तो पाप लगता है लेकिन कर्तृत्व के अहंकार से नहीं, फल की इच्छा से नहीं, मंगल भावना से भरकर करते हो तो आपको पाप नहीं लगता।

यस्य नाहंकृतो भावो... (गीता : १८.१७)

यह सनातन धर्म की कैसी महान विद्या है ! जरा-जरा बात में झूठ बोलने का लाइसेंस (अनुज्ञापत्र) नहीं मिल रहा है लेकिन जिससे सामनेवाले का हित होता हो और आपका स्वार्थ नहीं है तो आपको ऐसा कर्म बंधनकारी नहीं होता, पाप नहीं लगता।

(६) विषय-सेवन की विद्या : आप ऐसे रहें, ऐसे खायें-पियें कि आप संसार का उपयोग करें, उपभोग करके संसार में डूब न मरें। जैसे मूर्ख मक्खी चाशनी में डूब मरती है, सयानी मक्खी किनारे से अपना काम निकालकर चली जाती है, ऐसे आप संसार में पहले थे नहीं, बाद में रहोगे नहीं तो संसार से अपनी जीविकाभर की गाड़ी चला के बाकी का समय बचाकर अपनी आत्मिक उन्नति करें। इस प्रकार संसार की वस्तु का उपयोग करने की, विषय-सेवन की विद्या भी गीता ने बतायी।

(७) भगवद्-अर्पण करने की विद्या : शरीर, वाणी तथा मन से आप जो कुछ करें, उसे भगवान को अर्पित कर दें। आपका हाथ उठने में स्वतंत्र नहीं है। आपके मन, जीभ और बुद्धि कुछ भी करने में स्वतंत्र नहीं हैं। आप डॉक्टर या अधिकारी बन गये तो क्या आप अकेले अपने पुरुषार्थ से बने ? नहीं, कई पुस्तकों के लेखकों की, शिक्षकों की, माता-पिता की और समाज के न जाने कितने सारे अंगों की सहायता से आप कुछ बन पाये। और उसमें परम सहायता परमात्मा की चेतना की है तो इसमें आपके अहं का है क्या ? जब आपके अहं का नहीं है तो फिर जिस ईश्वर की सत्ता से आप कर्म करते हो तो उसको भगवद्-अर्पण बुद्धि से कर्म अर्पण करोगे तो अहं रावण जैसा नहीं होगा, राम की नाईं अहं अपने आत्मा में आराम पायेगा।

(८) दान देने की विद्या : नश्वर चीजें छोड़कर ही मरना है तो इनका सदुपयोग, दान-पुण्य करते जाइये। दातव्यमिति यद्दानं... (गीता : १७.२०) आपके पास विशेष बुद्धि या बल है तो दूसरों के हित में उसका दान करो। धनवान हो तो आपके पास जो धन है उसका पाँचवाँ अथवा दसवाँ हिस्सा सत्कर्म में लगाना ही चाहिए।

(९) यज्ञ-विद्या : गीता (१७.११) में आता है कि फलेच्छारहित होकर शास्त्र-विधि से नियत यज्ञ करना ही कर्तव्य है - ऐसा जान के जो यज्ञ किया जाता है, वह सात्त्विक होता है। यज्ञ-याग आदि करने से बुद्धि पवित्र होती है और पवित्र बुद्धि में शोक, दुःख एवं व्यर्थ की चेष्टा नहीं होती।

आहुति डालने से वातावरण शुद्ध होता है एवं संकल्प दूर तक फैलता है लेकिन केवल यही यज्ञ नहीं है। भूखे को भोजन देना, प्यासे को पानी देना, अनजान व्यक्ति को रास्ता बताना भी यज्ञ हैं।

(१०) पूजन-विद्या : देवता का पूजन, पितरों का पूजन, श्रेष्ठ जनों का पूजन करने की विद्या गीता में है। पूजन करनेवाले को यश, बल, आयु और विद्या प्राप्त होते हैं।

लेकिन जर्रे-जर्रे में रामजी हैं, ठाकुरजी हैं, प्रभुजी हैं - वासुदेवः सर्वम्... यह व्यापक पूजन-विद्या भी 'गीता' में है।

(११) समता लाने की विद्या : यह ईश्वर बनानेवाली विद्या है, जिसे कहा गया समत्वयोग। अपने जीवन में समता का सद्गुण लाइये। दुःख आये तो पक्का समझिये कि आया है तो जायेगा। इससे दबें नहीं। दुःख आने का रस लीजिये। सुख आये तो सुख आने का रस लीजिये कि 'तू जानेवाला है। तेरे से चिपकेंगे नहीं

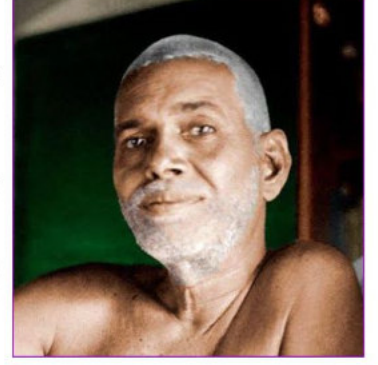
निराकार भगवान की सच्ची पूजा

(श्री रमण महर्षि जयंती : ३० दिसम्बर)

एक बार एक मुसलमान व्यक्ति रमण महर्षि से तर्क करने लगा। उसने प्रश्न किया : ''क्या भगवान का रूप है ?''

महर्षि ने उसका भाव समझ लिया। वे व्यंग्य में बोले : ''कौन कहता है कि भगवान का रूप होता है ?''

''अगर भगवान निराकार है तो क्या उसे मूर्ति का रूप देना और इस रूप में उसकी पूजा करना गलत नहीं है ?''

''भगवान को एक ओर रहने दें, पहले आप मुझे यह बतायें कि क्या आपका रूप है ?''

''निःसंदेह, मेरा रूप है परंतु मैं भगवान नहीं हूँ।''

''तब क्या आप हाड़, मांस, रक्त के बने और सुंदर वस्त्र धारण किये हुए यह भौतिक शरीर ही हैं ?''

''हाँ, ऐसा ही है; मैं इस भौतिक रूप में अपनी सत्ता से परिचित हूँ।''

''आप अपने को शरीर कहते हैं क्योंकि आपको अपने शरीर का ज्ञान है परंतु क्या प्रगाढ़ निद्रा में जब आपको अपने शरीर की सत्ता का ज्ञान नहीं होता, तब आप शरीररूप हो सकते हैं ?''

''हाँ, क्योंकि जब तक नींद नहीं आती, मुझे इस शरीर का ज्ञान रहता है और ज्यों ही नींद खुलती है, मैं देखता हूँ कि मैं ठीक वही हूँ जो सोने से पहले था।''

''और जब मृत्यु हो जाती है ?''

वह व्यक्ति थोड़ी देर रुका और फिर कुछ सोचकर बोला : ''हाँ, तब मुझे मृत समझ लिया जाता है और शरीर को दफना दिया जाता है।''

''परंतु आपने तो कहा था कि आपका शरीर आप हैं। जब इसे दफनाने के लिए ले जाया जाता है तो यह विरोध क्यों नहीं करता और कहता कि मुझे मत ले जाओ। यह सम्पत्ति जो मैंने इकट्ठी की है, ये बच्चे जिन्हें मैंने जन्म दिया है, ये सब मेरे हैं। मुझे इनके साथ रहना है।''

तब आगंतुक ने स्वीकारा कि उसने गलती से अपने को शरीर समझ लिया था और कहा : ''मैं शरीर में जीवन हूँ, स्वयं शरीर नहीं हूँ।''

महर्षि ने उसे समझाते हुए कहा : ''अब तक आप अपने को गम्भीरतापूर्वक शरीर समझते थे। यही मूल अज्ञान है जो सारे कष्टों की जड़ है। जब तक इस अज्ञान से छुटकारा नहीं पा लिया जाता और जब तक आप अपने निराकार स्वरूप को नहीं पहचान लेते, तब तक भगवान के संबंध में यह तर्क करना कि 'वह साकार है या निराकार या जब वह वस्तुतः निराकार है तब मूर्ति के रूप में भगवान की पूजा करना उचित है या नहीं ?' - ये सब बातें कोरा पांडित्य-प्रदर्शन मात्र हैं।''

(पृष्ठ २५ से 'बापूजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग' का शेष) वह व्यक्ति बोला : ''बापूजी ! मेरा बैग ले गये।''

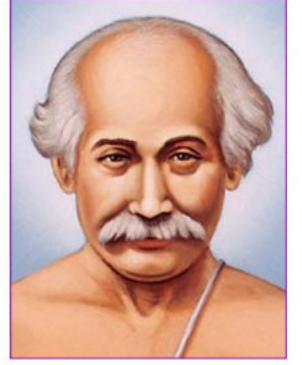
''बैग में क्या-क्या था ?''

''मेरे ३-४ जोड़ी कपड़े थे, थोड़े पैसे थे और बापूजी ! आपकी दी हुई धोती भी उसी बैग में थी।''

''मेरी दी हुई धोती थी तो चोर के बच्चे की ताकत नहीं कि ले जा सके। देख, वह बैग इधर-उधर ही कहीं छोड़ के भाग गये होंगे।''

आश्रम के पीछे नदी के रास्ते से थोड़ी दूरी पर गये तो उन्होंने देखा कि वहाँ जमीन पर बैग पड़ा था। चोर उस बैग को छोड़कर भाग गये थे।

गुरु-शिष्य का शाश्वत नाता

योगी श्यामाचरण लाहिड़ी बंगाल के प्रसिद्ध संत हो गये । संत बनने से पहले के जीवन में वे दानापुर में सरकार के 'सैनिक इंजीनियरिंग विभाग' में एकाउंटेंट के पद पर कार्य करते थे । एक दिन प्रातःकाल ऑफिस मैनेजर ने उन्हें बुलवाया और कहा : ''लाहिड़ी ! हमारे प्रधान कार्यालय से अभी-अभी एक तार आया है । तुम्हारा स्थानांतरण रानीखेत (जि. अल्मोड़ा, उत्तराखंड) के लिए हो गया है ।''

लाहिड़ी रानीखेत चले गये । एक दिन वहाँ पर्वत पर भ्रमण करते समय किसीने दूर से उनका नाम पुकारा । लाहिड़ी द्रोणगिरी पर्वत पर गये तो उन्हें बाबाजी के दर्शन हुए । बाबाजी ने कहा : ''लाहिड़ी ! तुम आ गये, यहीं गुफा में विश्राम करो ।'' लाहिड़ी आश्चर्यचकित हो गये ।

बाबाजी ने आगे कहा : ''मैंने ही परोक्षरूप से तुम्हारा स्थानांतरण यहाँ कराया है ।''

लाहिड़ी को कुछ समझ में नहीं आया और वे हतबुद्धि होकर मौन बने रहे । लेकिन जब बाबाजी ने लाहिड़ी के कपाल पर स्नेह से मृदु आघात किया तो उन्हें पूर्वजन्म का स्मरण होने लगा, वे बोले : ''बाबा ! आप मेरे गुरुजी हैं । जन्म-जन्म से आप मेरे हैं । और यहाँ इसी गुफा में मैंने पूर्वजन्म में अनेक वर्षों तक निवास किया था ।'' और लाहिड़ी अश्रुपूरित नेत्रों से अपने गुरु के चरणों में लोट गये ।

बाबाजी ने कहा : ''मैंने तीन दशकों से भी अधिक समय तुम्हारे लौटने की प्रतीक्षा की है । तुम चले गये और मृत्यु के पार जीवन की कोलाहलमय तरंगों में खो गये । यद्यपि तुम मुझे नहीं देख सकते थे किंतु मेरी दृष्टि सदा तुम पर लगी हुई थी । देवदूत जिस सूक्ष्म ज्योति-सागर में घूमते रहते हैं, मैं वहाँ भी तुम्हें देख रहा था । जब तुमने माता के गर्भ में नियतकाल पूरा कर जन्म लिया, तब भी मेरी दृष्टि तुम्हारे ऊपर थी । कई वर्षों से मैं इसी दिन की प्रतीक्षा में धैर्यपूर्वक तुम्हारे ऊपर दृष्टि रखता आया हूँ । अब तुम मेरे पास आ गये हो । यह तुम्हारा वही पुराना साधना-स्थान है ।''

लाहिड़ी गद्गद हो गये और बोले : ''गुरुदेव ! मेरे पास कहने के लिए कुछ नहीं है । आज मैं अपने शाश्वत सद्गुरु को पाकर आनंद से भर गया हूँ ।''

रात्रि में बाबाजी ने योगबल से एक स्वर्ण-महल की रचना की और लाहिड़ी को उसमें बुलाया । लाहिड़ी को उस महल में ही बाबाजी ने योगदीक्षा दी और कहा : ''पूर्व के जन्म में स्वर्ण-महल के सौंदर्य का आनंद लेने की तुम्हारी दृढ़ वासना थी ।'' पिछला कर्मबंधन टूट जाय इसलिए बाबाजी ने लाहिड़ी को स्वर्ण-महल व उद्यान में भ्रमण कराया और ज्ञान के उपदेश से सारे महल को स्वप्न की भाँति बताया । जैसे स्वप्न में मनुष्य सृष्टि बना लेता है और जागने पर अनायास ही बिखेर देता है, ऐसे ही जाग्रत की सृष्टि होती है ।

बाबाजी बोले : ''लाहिड़ी ! तुम्हें भूख लगी है । अपनी आँखें बंद करो ।''

और ऐसा करने से लाहिड़ी ने देखा कि सारा महल अदृश्य हो गया और उनके सम्मुख खाद्य-पदार्थ उपस्थित हो गये ।

लाहिड़ी ने अपनी भूख-प्यास तो मिटायी लेकिन अब उन्हें जगत से वैराग्य हो गया और वे बाबाजी के बताये अनुसार साधना में लग गये । अंततः गुरुदेव की पूर्ण कृपा पचाकर लाहिड़ी आत्मपद में आसीन हो निहाल हो गये ।

गतांक की 'ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी' के उत्तर

(१) १२ बार (२) कार्तिक शुक्ल एकादशी (३) असाध्य रोगों का नाश (४) विचार

संत-महापुरुषों व बड़े-बुजुर्गों के ज्ञान से जीवन सँवरता है

- पूज्य बापूजी

बहू सासु के लिए बुरा सोचती है तो सासु भी बहू के लिए बुरा सोचेगी। हम पड़ोसी के लिए बुरा सोचते हैं तो पड़ोसी भी हमारे लिए बुरा सोचेगा। हम भला सोचते हैं तो वह भी भला सोचता है। आजकल की लड़कियों को यह पता नहीं। शादी करके गयी, अपने पति को बोलती है : ''आजादी का जमाना है, मैं तो सासु के साथ नहीं रहूँगी। जरा-जरा बात में टोकती है कि यह नहीं करो, ऐसा करो, वैसा करो...।''

पति : ''अरे, कोई बात नहीं। घर के बड़े, बड़े होते हैं। उनसे मिलकर रहना चाहिए।''

फिर थोड़े दिन हुए, बोली : ''नहीं, मैं तो अलग रहूँगी।''

रोज 'अलग-अलग...' सुनकर पति ने कहा : ''चलो।''

अब वे अलग रहने लगे तो दो चूल्हे हो गये, खर्चे बढ़ गये। घर में पापड़ खत्म हो गये। वह तो खाने-पीने की शौकीन थी। पति से बोली : ''पापड़ खत्म हो गये हैं।''

पति ने कहा : ''तो तू बना ले।''

''कैसे बनते हैं ?''

''जा फिर, माँ से सीख ले।''

सासु के पास गयी, बोली : ''सासु माँ ! सासु माँ !! पापड़ कैसे बनाये जाते हैं ?''

सासु : ''मूँग और उड़द से।''

''वह तो मैं जानती हूँ।''

''उनकी दाल पीसकर आटा बनाया।''

''वह तो मैं जानती हूँ।''

''उस आटे में जीरा, काली मिर्च, नमक डालना है।''

''हाँ, जीरा तो डालना ही पड़ेगा न ! वह तो मैं जानती हूँ। फिर क्या करना है ?''

''पानी में थोड़ा मीठा सोडा घोलकर उस पानी से आटा गूँधना है। फिर छोटी-छोटी गोलियाँ बना लेते हैं।''

''वह तो मुझे पता है, फिर क्या करना है ?''

सासु बोली : ''जैसे रोटी बेलते हैं ऐसे पापड़ भी बेले जाते हैं।''

''वह तो बेलना ही पड़ेगा न ! बेले बिना पापड़ कैसे बनेंगे ! यह भी मैं जानती हूँ। पापड़ बेले, फिर क्या करना है ?''

''कमरे में बिछा देने हैं।''

''हाँ, बिछाने तो हैं। वह तो मैं जानती हूँ, फिर... ?''

सासु को आया गुस्सा, बोली : ''आगे की विधि पड़ोसन से पूछ ले।''

बहू ने पड़ोसन के पास जाकर सासु ने जो बताया था वह सब उसको विस्तारपूर्वक बता दिया और कहा : ''यह सब तो मैं जानती थी।''

पड़ोसन उसकी नादानी समझ गयी। उसे सबक सिखाने के लिए वह बोली : ''अब ऐसा करो कि बेले हुए सब पापड़ पानी की मटकी में डाल देना।''

तब बहू बोली : ''यह भी मैं जानती हूँ।''

पड़ोसन हँसी दबाकर बोली : ''वाह-रे-वाह लाड़ी ! तुम तो सब जानती हो।''

पत्नी ने वैसा ही किया। पति आया और जैसे ही उसने पापड़ देखे, झुँझलाकर पत्नी को बोला : ''अरे, यह क्या कर दिया ! सब पापड़ गुड़-गोबर हो गये। पापड़ भी नहीं बनाना जानती ! बड़े-बुजुर्गों का साथ-सहकार लिये बिना तो जिंदगी भी बिगड़ जायेगी।''

संत-महापुरुषों और माता-पिता, बड़े-बुजुर्गों के ज्ञान से जीवन सँवरता है। आपके जीवन में देखो कि आप बहू हो तो सासु के काम आती हो कि नहीं ? देवरानी हो तो जेठानी के और जेठानी हो तो देवरानी के काम आती हो कि नहीं ? आपके द्वारा किसीका मंगल होता है कि नहीं ? जितना-जितना आप दूसरे के काम आयेंगे, दूसरे के मंगल में आप हाथ बँटायेंगे उतना ही घूम-फिर के आपका मंगल होगा।

सासु का कर्तव्य है कि बहुओं को अपने हृदय में जगह दे। बहुओं का कर्तव्य है कि सासु-ससुर को अपने दिल में जगह दें; सासु के दिल को जीत लें। पत्नी पति की अंतर्यामी बने और पति पत्नी के विकास का एक स्तम्भ बन जाय। यदि सासु बहू की और बहू सासु की अंतर्यामी बन जाय तो कुटुम्ब, कुल-खानदान स्नेह से भरा रहेगा।

किसको मिल सकता है भगवान के यहाँ स्थान ?

लगभग सन् १९७०-७१ की बात है। भरतपुर (राज.) की सिमको वैगन फैक्ट्री के तत्कालीन महाप्रबंधक ने बताया :

स्वामी श्री शरणानंदजी महाराज के साथ मेरा परिचय ट्रेन में हुआ था। मेरा विनोदी स्वभाव था। समय काटने के लिए मैंने स्वामीजी से पूछा : ''स्वामीजी महाराज ! हमारे जैसे आदमी के लिए भी भगवान के यहाँ कोई स्थान है या नहीं ? मेरा जीवन बहुत ही व्यस्त और भोग-प्रधान है। रात और दिन बड़े लोगों के बीच तामसी खान-पान, देर रात तक जागरण आदि में बीतता है। शराब-पार्टी तो मामूली बात है।''

स्वामीजी ने मेरी बात बड़े ध्यान से सुनी और बोले : ''तुम्हारी पत्नी है ? पुत्र है ? उनसे प्यार करते हो ?''

''हाँ, बहुत प्यार करता हूँ।''

''अच्छा, अब आगे उनसे दो गुना प्यार करो, तुम्हें भगवान का प्यार मिल जायेगा।''

''महाराज ! दो गुना क्या, मैं दस गुना प्यार दे सकता हूँ !''

''क्या तुम प्यार का मतलब समझते हो ? कहीं मोह-ममता, आसक्ति तो नहीं करते ?''

मैं सोचने लगा, 'मामला टेढ़ा है।' इतने में स्वामीजी ने पुनः पूछा : ''यह तो बताओ, तुम पत्नी को कितना प्रेम करते हो ?''

मैंने कहा : ''जान दे सकता हूँ, उसके लिए सब कुछ कर सकता हूँ !''

''वह तुमसे प्यार न करे, किसी अन्य से करे, क्या तब भी जान दे सकते हो ?''

ऐसे प्रश्न की कल्पना मैं स्वप्न में भी नहीं कर सकता था। मैंने भावावेश में कहा : ''उसे उसी समय शूट कर दूँगा। एक मिनट भी देर नहीं करूँगा।''

स्वामीजी महाराज ने सहजता से फरमाया : ''भैया ! इसे प्रेम नहीं कहते, यह तो आसक्ति है। वह तुम्हें प्रेम दे तब तुम भी प्रेम दो - यह तो प्रेम की परिभाषा ही नहीं है। बुरे-से-बुरे व्यक्ति को भी तुम प्रेम कर सको, उसकी सेवा कर सको तो तुमको भगवान के यहाँ स्थान मिल सकता है।''

ऐसे एक नहीं करोड़ों भूले-भटके लोगों को पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचनों एवं सत्साहित्य के माध्यम से दिव्य जीवन की प्रेरणा मिली है।

इसका अर्थ अब मुझे समझ में आया

मैं जानता हूँ कि 'ईश्वर ने बचाया' वाक्य का अर्थ आज मैं अच्छी तरह समझने लगा हूँ। पर साथ ही मैं यह भी जानता हूँ कि इस वाक्य की पूरी कीमत अभी तक मैं आँक नहीं सका हूँ। वह तो अनुभव से ही आँकी जा सकती है। पर मैं कह सकता हूँ कि आध्यात्मिक प्रसंगों में, वकालत के प्रसंगों में, संस्थाएँ चलाने में, राजनीति में ईश्वर ने मुझे बचाया है। मैंने यह अनुभव किया है कि जब हम सारी आशा छोड़कर बैठ जाते हैं, हमारे दोनों हाथ टिक जाते हैं, तब कहीं-न-कहीं से मदद आ ही पहुँचती है। स्तुति, उपासना, प्रार्थना - ये वहम नहीं हैं बल्कि हमारा खाना-पीना, चलना-बैठना जितना सच है, उससे भी अधिक सच ये चीजें हैं। यह कहने में अतिशयोक्ति नहीं कि यही सच है, और सब झूठ है।

अध्यात्म और प्राकृतिकता में समस्याओं का समाधान

- महात्मा गांधी

ऐसी उपासना, प्रार्थना निरा वाणी-विलास नहीं होती। उनका मूल कंठ नहीं, हृदय है। अतः यदि हम हृदय की निर्मलता को पा लें, उसके तारों को सुसंगठित रखें तो उनमें से जो सुर निकलते हैं, वे गगनगामी होते हैं। मुझे इस विषय में कोई शंका नहीं है कि विकाररूपी मलों की शुद्धि के लिए हार्दिक उपासना एक रामबाण औषधि है।

(गांधीजी की आत्मकथा, भाग १, अध्याय २१)

गुरुपद की महत्ता पर मेरा विश्वास है

हिन्दू धर्म में गुरुपद को जो महत्त्व प्राप्त है, उसमें मैं विश्वास करता हूँ। 'गुरु बिन ज्ञान न होय।' इस वचन में बहुत कुछ सच्चाई है। अक्षर-ज्ञान देनेवाले अपूर्ण शिक्षक से काम चलाया जा सकता है पर आत्मदर्शन करानेवाले अपूर्ण शिक्षक से तो चलाया ही नहीं जा सकता। गुरुपद सम्पूर्ण ज्ञानी को ही दिया जा सकता है। गुरु की खोज में ही सफलता निहित है क्योंकि शिष्य की योग्यता के अनुसार ही गुरु मिलते हैं। इसका अर्थ यह है कि योग्यताप्राप्ति के लिए प्रत्येक साधक को सम्पूर्ण प्रयत्न करने का अधिकार है और इस प्रयत्न का फल ईश्वराधीन है।

(आत्मकथा, भाग २, अध्याय १)

गीता आचार की प्रौढ़ मार्गदर्शिका

गीतापाठ का मेरे सह-अध्यायियों पर क्या प्रभाव पड़ा, उसे वे जानें परंतु मेरे लिए तो वह पुस्तक आचार की एक प्रौढ़ मार्गदर्शिका बन गयी। वह मेरे लिए धार्मिक कोश का काम देने लगी। जिस प्रकार नये अंग्रेजी शब्दों के हिज्जों या उनके अर्थ के लिए मैं अंग्रेजी शब्दकोश देखता था, उसी प्रकार आचार-संबंधी कठिनाइयों और उनकी अटपटी समस्याओं को मैं गीताजी से हल करता था। (आत्मकथा, भाग ४, अध्याय ५)

प्राकृतिक चिकित्सा ही सचोट उपाय

कब्ज के लिए मिट्टी-उपचार का मुझ पर आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ा। उपचार इस प्रकार था : खेत की साफ लाल या काली मिट्टी ले के उसमें प्रमाण से पानी डालकर साफ, पतले व गीले कपड़े में उसे लपेटा और पेट पर रख के उस पर पट्टी बाँध दी। यह पुलटिस रात को सोते समय बाँधता था और सवेरे अथवा रात में जब जाग जाता तब खोल दिया करता था। इससे मेरा कब्ज जाता रहा। उसके बाद मिट्टी के ऐसे उपचार मैंने अपने पर और अपने अनेक साथियों पर किये और मुझे याद है कि वे शायद ही किसी पर निष्फल रहे हों।

जीवन में दो गम्भीर बीमारियाँ मैं भोग चुका हूँ, फिर भी मेरा यह विश्वास है कि मनुष्य को दवा लेने की शायद ही आवश्यकता रहती है। पथ्य तथा पानी, मिट्टी इत्यादि के घरेलू उपचारों से एक हजार में से ९९९ रोगी

स्वस्थ हो सकते हैं। क्षण-क्षण में वैद्य, हकीम और डॉक्टर के घर दौड़ने से और शरीर में अनेक प्रकार के पाक व रसायन (दवाइयाँ) ठूँसने से मनुष्य न सिर्फ अपने जीवन को छोटा कर लेता है बल्कि अपने मन पर काबू भी खो बैठता है। फलतः वह मनुष्यत्व गँवा देता है और शरीर का स्वामी रहने के बदले उसका गुलाम बन जाता

जीवन्मुक्ति और विदेहमुक्ति में अंतर

(ज्ञान की सात भूमिकाओं में से गतांक की शेष)

(४) सत्त्वापत्ति : यह ज्ञानप्राप्ति की भूमिका है। पहली तीन भूमिकाओं के अभ्यास से तथा वैराग्य की स्थिति से ब्रह्माकार वृत्ति के उदय होने पर गुरुकृपा से 'त्वं' पदार्थ 'आत्मा' और 'तत्' पदार्थ 'ईश्वर' का ऐक्य अनुभव होकर स्वरूप में स्थिति - यही 'सत्त्वापत्ति' नामक ज्ञान की चतुर्थ भूमिका है। यह अविद्या-निवृत्ति की स्थिति है। इस अवस्था को प्राप्त पुरुष की संज्ञा 'ब्रह्मवित्' होती है।

(५) असंसक्ति : पहली चार भूमिकाओं के परिपाक से जब चित्त सभी विषयों से अत्यंत असंग हो जाता है, तब ब्रह्मात्मैक्य बोध (ब्रह्म और आत्मा की एकता का ज्ञान) जीवन में छा जाता है। यह जीवन्मुक्ति की अवस्था है। इस अवस्था में पुरुष की संज्ञा 'ब्रह्मविद्वर' होती है। जीवन्मुक्त ब्रह्मवेत्ता को इस अवस्था में सम्पूर्ण सृष्टि स्वप्नवत् प्रतीत होती है और अहं में कर्तृत्व, भोक्तृत्व, परिच्छिन्न-संसारित्व की स्वीकृति नहीं होती। वे अपने पूर्व स्वभाववश किसी भी प्रकार के प्रवृत्ति-निवृत्तिरूप व्यवहार में क्रियावान रह सकते हैं। पहली चार पुरुषार्थ-साध्य भूमिकाएँ हैं और पाँचवीं बोध की फलरूपा है। अधिकांश ब्रह्मवेत्ता इसी भूमिका में स्थित रहते हैं।

(६) पदार्थाभावनी : इस भूमिका में अंतःकरण में पदार्थ का भान प्रायः स्फुरित नहीं होता क्योंकि पहली पाँच भूमिकाओं के परिपाक से उसकी वृत्ति में पदार्थ के नाम-रूप का मिथ्यात्व तथा अपने स्वस्वरूप का सत्यत्व दृढ़ से दृढ़तर होता जाता है। अतः कभी तो उसकी पदार्थ-बुद्धि जाग्रत होती है और कभी सुप्त। अतएव इस भूमिका में स्थित ज्ञानी पुरुष का व्यवहार दूसरों के द्वारा परिचालित होता है। इस भूमिकावाले पुरुष को 'ब्रह्मविद्वरीयान्' कहते हैं। यह स्थिति पुरुषार्थ-साध्य नहीं है। जीवन्मुक्त महापुरुष की देह का प्रारब्ध जब चुकने लगता है, तब अथवा किसी पूर्व-वासना के सिद्ध होने पर यह अवस्था उदय होती है।

(७) तुर्यगा : यह भूमिका पदार्थाभावनी भूमिका का परिपाक है। इस अवस्था में उसकी पदार्थ-बुद्धि और देह-बुद्धि बिल्कुल नष्ट हो जाती है। उसका मन स्वयं अथवा दूसरों के द्वारा इस देह-पदार्थ भान की स्थिति में नहीं उतरता। अतः इस अवस्था से व्युत्थान नहीं होता। ऐसा वर्णन भी है कि २१ दिन से अधिक इस अवस्था में शरीर जीवित नहीं रहता। स्पष्ट है कि प्रारब्ध नष्ट होते समय ही यह भूमिका उदय होती है। इस भूमिका में स्थित महापुरुष की संज्ञा 'ब्रह्मविद्वरिष्ठ' है।

उपर्युक्त भूमिकाएँ चित्त की हैं अथवा चित्तोपाधिक चैतन्य चिदाभास की हैं, आत्मा की नहीं हैं। आत्मा तो एकरस, निर्विकार, कूटवत् स्थित है। जिज्ञासु की दृष्टि से शुभेच्छा, विचारणा और तनुमानसा जाग्रत-अवस्था के तुल्य हैं। सत्त्वापत्ति और असंसक्ति स्वप्नावस्था के तुल्य हैं तथा पदार्थाभावनी और तुर्यगा सुषुप्तिवत् हैं। किंतु तत्त्वज्ञ की दृष्टि से इनका विलोम क्रम है - तुर्यगा और पदार्थाभावनी जाग्रतवत् हैं, असंसक्ति और सत्त्वापत्ति स्वप्नवत् हैं और तनुमानसा, विचारणा और शुभेच्छा सुषुप्तिवत् हैं। आत्मदृष्टि से, ब्रह्मदृष्टि से, तत्त्वदृष्टि से सब आत्मा ही है।

बापूजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग

पूज्य बापूजी की पेड़-पौधों से तादात्म्यता

बापूजी प्राणिमात्र के हित में रत महापुरुष हैं। मूक पेड़-पौधों की भी पीड़ा बापूजी को द्रवीभूत कर देती है और उनकी पीड़ा दूर करने के प्रयास में वे लग जाते हैं।

हरिद्वार आश्रम के पास से गंगाजी की धाराएँ बहती हैं। धाराओं के बीच के एक टापू पर एक तपस्वी महात्मा बेल के पेड़ के नीचे धूनी लगाते थे। धूनी की ज्वालाओं व धूएँ से पेड़ की पत्तियाँ झुलसकर मुरझा गयी थीं।

बापूजी का नित्य प्रातः व सायं घूमने का नियम है इसलिए हरिद्वार में भी घूमने जाते थे। बापूजी ने वह पेड़ देखा तो उस मूक पेड़ की पीड़ा से बापूजी को भी पीड़ा हुई। बापूजी ने स्वयं तथा सेवक के द्वारा आसपास से गोबर इकट्ठा किया। फिर उस पेड़ के चारों तरफ खुदाई करवाकर गोबर तथा गंगाजल डलवाया।

कुछ दिनों के बाद पूज्यश्री ब्रह्मपुरी (ऋषिकेश) पधारे तो उस साधु के परिचित साधक से बोले : ''उस साधु से कहना कि बेल के पेड़ के नीचे धूनी लगाते हो तो उस पेड़ को पीड़ा होती है। उस पेड़ के पत्ते उन्हें दिखाकर बताना कि पत्ते मुरझा गये हैं, बेचारे मूक पेड़ को तकलीफ सहनी पड़ रही है।'' और कुछ समय बाद ऐसा हुआ कि वे साधु उस स्थान से दूसरी जगह चले गये।

पूज्यश्री की 'सर्वभूतहिते रतः' दृष्टि

एक बार पूज्य बापूजी सेवक से बोले : ''आज उबटन से नहायेंगे, बहुत दिन हो गये उबटन से नहाये हुए।'' कुटिया में जो उबटन था उसमें घुन पड़ गये थे। बापूजी को सेवक ने बताया कि ''उबटन में घुन पड़ गये हैं।''

''लाओ, दिखाओ कितने घुन हैं ?''

देखा तो ढेर सारे थे। बापूजी बोले : ''इसको फेंकना नहीं, इसको ऐसा-का-ऐसा रख दो। इनको खाने-पीने दो, जीने दो।'' फिर बापूजी ने ऐसे ही स्नान किया।

आमतौर पर किसी चीज में कीड़े आदि पड़ जाते हैं तो लोग उसे तत्काल फेंक देते हैं परंतु उससे कितने ही जीव-जंतुओं का जीवन पोषित हो सकता है ऐसी हितदृष्टि तो सर्वभूतहिते रतः बापूजी जैसे महापुरुषों की ही होती है।

हर फूल अपने ढंग से खिलता है

वर्ष २००३ की बात है। एक दिन बापूजी टहलते हुए आये और एक साधक से बोले : ''बोल क्या चाहता है ? माँग ले।''

उसने कहा : ''जी, कुछ नहीं।''

उस साधक के सामने कई बार ऐसे प्रसंग आये कि बापूजी उससे बोलते कि ''माँग ले क्या चाहिए तुझे ?''

वह कभी बोलता कि ''गुरुचरणों में प्रीति बढ़ती रहे।'' कभी बोलता कि ''कुछ नहीं चाहिए।''

एक दिन पुनः बापूजी बड़ी प्रसन्न मुद्रा में बोले : ''बोल क्या चाहता है ?''

साधक ने कहा : ''जी, मैं स्वामी रामतीर्थजी जैसा बनना चाहता हूँ।''

बापूजी तेज आवाज में बोले : ''कभी नहीं बन सकता ! १० जन्म में भी नहीं बन पायेगा !''

बापूजी की आवाज सुनकर सभी सन्न रह गये। अभी तो बापूजी बहुत प्रसन्न थे और अचानक यह क्या हुआ !

फिर कुछ ही क्षणों बाद पूज्यश्री बहुत ही प्रेम से बोले : ''बेटा ! हर फूल अपने ढंग से खिलता है। एक रामतीर्थ बन गये तो अब कितने भी लोग उनके जीवन-चरित्र पढ़ते जायें, बोलते जायें, दूसरा रामतीर्थ नहीं बनेगा। बनेगा तो नकल करेगा। किसीकी नकल क्यों करना ! उनसे उनके गुण ले लो।''साधक का चित्त अब निज-आत्मबोध की ओर मुड़ गया।

बापूजी की सरलता

इंडियन एयरलाइंस के डिप्टी जनरल मैनेजर (वर्तमान में सेवानिवृत्त) हर्षद भाई देसाई सन् १९८१-८२ में अपने मामा के आग्रह पर जब पहली बार अपनी पत्नीसहित पूज्य बापूजी के दर्शन करने हेतु अहमदाबाद आश्रम पहुँचे तो उनके साथ एक अविस्मरणीय घटना घटी। उस घटना का वर्णन करते हुए वे बताते हैं : ''पहले दिन जब हम आश्रम पहुँचे तो हमने देखा कि एक काली दाढ़ीवाले तेजस्वी व्यक्ति कच्छा पहन के बगीचे में काम कर रहे हैं। हमने उनसे कहा : ''हमें बापूजी के दर्शन करने हैं।'' तो उन्होंने लम्बी सफेद दाढ़ीवाले एक बुजुर्ग काका की ओर इशारा करके कहा कि ''वे बापूजी हैं।''

हम उनके पास गये और उन्हें प्रणाम करके जैसे ही 'बापूजी' सम्बोधित करके कुछ कहने लगे तो वे तुरंत बोले कि ''मैं बापूजी नहीं हूँ। मैं तो आश्रम में सेवा करनेवाला साधक शिवलाल हूँ। जिनसे पहले आपने बात की, वे ही पूज्य बापूजी थे !''

हम तो हैरान रह गये कि ऐसे प्रसिद्ध ब्रह्मज्ञानी संत और उनकी कैसी सरलता, विनोदमात्र व्यवहार !

विनोदमात्र व्यवहार जेनो ब्रह्मनिष्ठ प्रमाण।

असंख्य लोगों के हृदय में पूजनीय स्थान प्राप्त होने पर भी वह उपाधि, प्रसिद्धि उनकी सरलता, सहजता, प्रसन्नता एवं मुस्कराहट को छीन नहीं पाती, दबा नहीं पाती ! संतश्री को खुद बगीचे में काम करते हुए देखकर मेरा हृदय तो भाव से भर गया। मैं बापूजी की तरफ घूमा, तब तक तो बापूजी अपनी कुटिया (मोक्ष कुटीर) में चले गये थे।

बाद में जब पूज्य बापूजी आये और हमें उनके दर्शन-सत्संग का लाभ मिला तो हम कृतार्थ हो गये। हमने उनसे मंत्रदीक्षा भी ले ली। बापूजी ने हमें संयम, सदाचार, सेवा व भगवद्भक्ति का मार्ग दिखाया। उस पर चलने से हमारी जो लौकिक और आध्यात्मिक उन्नति हुई वह लाबयान है। ऐसे महापुरुष की तुलना किससे की जा सकती है ! आज हमें बापूजी से जुड़े हुए करीब ३४ साल हो गये हैं। सेवानिवृत्त होने के बाद दूसरी नौकरी करने की जगह मैं गृहस्थ में रहते हुए साधना व सेवा में अपना जीवन लगाकर धन्यता का अनुभव कर रहा हूँ।''

जब चोर बैग छोड़ के भागा

बापूजी के श्वेत वस्त्र हमें अपने जीवन में श्वेतिमा बढ़ाने की प्रेरणा देते हैं। श्वेतिमा माने हृदय की शुद्धि। आज से ३५ साल पहले की बात है। एक आदमी अहमदाबाद आश्रम में रहने के लिए आया था। वह पैंट-शर्ट पहनता था। पूज्य गुरुदेव ने कहा : ''तुम आश्रम में रहते हो और पैंट-शर्ट पहनते हो ! धोती पहना करो।''

वह बोला : ''बापूजी ! मेरे पास धोती नहीं है।''

बापूजी उसे अपने कंधे पर ओढ़ी धोती देते हुए बोले : ''ले और पहनने का अभ्यास चालू कर दे।''

एक रात को आश्रम में चोर आये। एक साधक जाग गया, उसने शोर मचाया तो चोर भाग गये। बापूजी शोर सुनकर कुटीर से बाहर आये, बोले : ''क्या बात है ?''

''गुरुदेव ! चोर आये थे।''

''देखो, जाँच करो कुछ ले तो नहीं गये ?''

(शेष पृष्ठ १८ पर)

कृतघ्न, निंदक बनता है अपने ही विनाश का कारण

महाभारत में एक कथा आती है । भीष्म पितामह युधिष्ठिर से बोले : ''किसी निर्जन वन में एक जितेन्द्रिय महर्षि रहते थे । वे सिद्धि से सम्पन्न, सदा सत्त्वगुण में स्थित, सभी प्राणियों की बोली एवं मनोभाव को जाननेवाले थे । महर्षि के पास क्रूर स्वभाववाले सिंह, बाघ, चीते, भालू तथा हाथी आदि भी आते थे । वे हिंसक जानवर भी ऋषि के शिष्य की भाँति उनके पास बैठते थे । एक कुत्ता उन मुनि में ऐसा अनुरक्त था कि उनको छोड़कर कहीं नहीं जाता था ।

एक दिन एक चीता उस कुत्ते को खाने के लिए आया । कुत्ते ने महर्षि से कहा : ''भगवन् ! यह चीता मुझे मार डालना चाहता है । आप ऐसा करें जिससे मुझे इस चीते से भय न हो ।''

मुनि : ''बेटा ! इस चीते से तुम्हें भयभीत नहीं होना चाहिए । लो, मैं तुम्हें अभी चीता ही बना देता हूँ ।'' मुनि ने उसे चीता बना दिया । उसे देख दूसरे चीते का विरोधी भाव दूर हो गया ।

एक दिन एक भूखे बाघ ने उस चीते का पीछा किया । वह पुनः ऋषि की शरण में आया । इस बार महर्षि ने उसे बाघ बना दिया तो जंगली बाघ उसे मार न सका ।

एक दिन उस बाघ ने अपनी तरफ आते हुए एक मदोन्मत्त हाथी को देखा । वह भयभीत हो के फिर ऋषि की शरण में गया । मुनि ने उसे हाथी बना दिया तो जंगली हाथी भाग गया ।

कुछ दिन बाद वहाँ एक केसरी सिंह आया । उसे देख वह हाथी भय से पीड़ित हो ऋषि के पास गया । मुनि ने उसे सिंह बना दिया । उसे देखकर जंगली सिंह स्वयं ही डर गया ।

एक दिन वहाँ समस्त प्राणियों का हिंसक एक शरभ आया, जिसके आठ पैर और ऊपर की ओर नेत्र थे । शरभ को आते देख सिंह भय से व्याकुल हो मुनि की शरण में आया । मुनि ने उसे शरभ बना दिया । जंगली शरभ उससे भयभीत हो के तुरंत भाग गया ।

मुनि के पास शरभ सुख से रहने लगा । एक दिन उसने सोचा कि 'महर्षि के केवल कह देने मात्र से मैंने दुर्लभ शरभ का शरीर पा लिया । दूसरे भी बहुत-से मृग और पक्षी हैं जो अन्य भयानक जानवरों से भयभीत रहते हैं । ये मुनि उन्हें भी शरभ का शरीर प्रदान कर दें तो ? किसी दूसरे जीव पर ये प्रसन्न हों और उसे भी ऐसा ही बल दें उसके पहले मैं महर्षि का वध कर डालूँगा ।'

उस कृतघ्न शरभ का मनोभाव जान महाज्ञानी मुनीश्वर बोले : ''यद्यपि तू नीच कुल में पैदा हुआ था तो भी मैंने स्नेहवश तेरा परित्याग नहीं किया । और अब हे पापी ! तू इस प्रकार मेरी ही हत्या करना चाहता है, अतः तू पुनः कुत्ता हो जा !''

महर्षि के शाप देते ही वह मुनिजनद्रोही दुष्टात्मा नीच शरभ में से फिर कुत्ता बन गया । ऋषि ने हुंकार करके उस पापी को तपोवन से बाहर निकाल दिया ।''

उस कुत्ते की तरह ही कुछ लोग ऐसे होते हैं कि जो महापुरुष उनको ऊपर उठाते हैं, जिनकी कृपा से उनके जीवन में सुख, शांति, समृद्धि आती है और जो उनके वास्तविक हितैषी होते हैं, उन्हींका बुरा सोचने और करने का जघन्य अपराध करते हैं ।

संत तो दयालु होते हैं, वे ऐसे पापियों के अनेक अपराध क्षमा कर देते हैं पर नीच लोग अपनी दुष्टता नहीं छोड़ते । कृतघ्न, गुणचोर, निंदक अथवा वैरभाव रखनेवाला व्यक्ति अपने ही विनाश का कारण बन जाता है ।

ढूँढ़ो तो जानें

'श्रीमद्भगवद्गीता' पर आधारित नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर वर्ग-पहेली में ढूँढ़िये।

(१) भगवान ने किस विद्या को अपना स्वरूप बताया है ?

(२) गीता में भगवान ने किस वृक्ष को अपनी विभूति बताया है ?

(३) भगवान ने कौन-से यज्ञ को अपनी विभूति बताया है ?

(४) जो उद्वेग न करनेवाला, प्रिय और हितकारक व यथार्थ भाषण है तथा जो वेद-शास्त्रों के पठन का एवं परमेश्वर के नाम-जप का अभ्यास है, वह किस प्रकार का तप कहा जाता है ?

(५) मनुष्य जिस बुद्धि के द्वारा धर्म और अधर्म को तथा कर्तव्य और अकर्तव्य को भी यथार्थ नहीं जानता, वह कौन-सी बुद्धि कहलाती है ?

(६) भगवान श्रीकृष्ण ने किस ग्रंथ को अपना हृदय बताया है ?

(उत्तर अगले अंक में प्रकाशित होंगे।)

अ	र	न	आ	क	द	धौ	म्य	क	ण्व	ऋ	वा
ना	श्री	ली	त्मा	बु	ज	वि	ल	क	र	ध्व	णी
र	हा	म	ला	द्य	बे	प	ष्टा	अ	श्वि	र	सं
शा	त्मा	त्रि	द्	शा	पी	रा	य	शी	नं	वि	बं
ट	री	ज्ये	स्पृ	भ	ह	ल	क्र	ज्ञ	ता	ष	धी
रा	क	रि	ना	र	ग	जी	जी	म	रा	णु	ज्ञ
ज	के	श	क	नं	द	व	सी	हा	प	ज	भा
सी	त	रा	ख	त	थ	का	द्	हा	की	दी	सी
बु	क	अ	ल	ना	प	के	द्या	गी	रा	सं	दू
द्धि	सा	त्त्वि	क	क	र्म	वि	ज	शी	ता	ज	ज
मी	आ	वृ	प्रै	त	ह्म	शी	ति	सं	क्रां	ति	ढ़
आँ	नि	ला	फ	ब्र	मी	ज	ना	र्द	न	स्वा	मी

गतांक की वर्ग-पहेली 'खोजो तो जानें' के उत्तर

(१) काकभुशुंडिजी (२) अगस्त्य ऋषि (३) कुबेर (४) श्रीरामजी (५) गुरु विश्वामित्र (६) चित्रकूट (७) कौस्तुभ (८) मारीच

तोलांगुलासन

यह आसन करते समय शरीर का आकार तराजू जैसा हो जाता है इसलिए इस आसन को 'तोलांगुलासन' नाम दिया गया है।

लाभ : (१) इस आसन के अभ्यास से मोटापा दूर होता है।

(२) पेट व उससे संबंधित सभी भाग दोषरहित होते हैं।

(३) पीठ, गर्दन व कंधे मजबूत तथा पुष्ट होते हैं, सीना चौड़ा व मजबूत होता है।

(४) हाथों के स्नायुओं तथा नसों में रक्त का परिभ्रमण अधिक मात्रा में होने लगता है। इससे वे अधिक सुदृढ़ बनते हैं।

(५) मेरुदंड के लचीलेपन में वृद्धि होती है और ज्ञानतंत्र उत्तम ढंग से कार्य करने लगता है।

(६) शरीर की संतुलन-क्षमता में वृद्धि होती है।

विधि : पद्मासन में बैठकर पीठ के बल लेट जाइये। हथेलियों को नितम्बों के नीचे रख लीजिये और धड़ को इस तरह उठाइये कि शरीर कोहनियों पर सध जाय। फिर पैरों को भी ऊपर उठा लीजिये, जिससे सारा शरीर केवल नितम्बों व हाथों पर सधा रहे। अंतिम स्थिति में श्वास लीजिये और जालंधर बंध (ठोड़ी से कंठकूप को दबाना) लगाइये। बिना तनाव के अंतिम स्थिति में कुछ देर रुकिये और फिर श्वास बाहर छोड़ते हुए वापस पूर्व स्थिति में आइये। इस प्रकार इस आसन को ५ बार दोहराइये।

श्वास रोककर आसन करना कठिन लगे तो श्वासोच्छ्वास की गति को स्वाभाविक रख के भी इसका अभ्यास कर सकते हैं।

दीपावली २०१५ पर आया पूज्य बापूजी का प्रेम छलकाता हुआ दिव्य संदेश

शुभ दीपावली, मंगलमय दीपावली, आनंदमय दीपावली

कितना प्यार दूँ मेरे प्यारों को, बताओ !

सफाई करना, नयी चीज लाना, दीप जलाना, मिठाई खाना-खिलाना - चार काम मुख्य होते हैं दीपावली के। दुःख, चिंता, भय और नकारात्मक विचारों को हृदय से निकालना - यह आंतरिक दिवाली है, सफाई है।

नयी चीज लाना - 'मैं सत् हूँ, चेतन हूँ, आत्मा हूँ, साक्षी हूँ' ये दिव्य चीजें लाना चित्त में और हमेशा अपने ज्ञानस्वभाव में, साक्षी स्वभाव में रहना। 'ॐ ॐ आनंद... हम हैं अपने-आप हर परिस्थिति के बाप !' ऐसा ज्ञान का दीया भीतर

प्रकट करना और प्रसन्न रहना। मधुमय स्वभाव और मधुमय विचार फैलाना।

पहली है बाह्य दिवाली, दूसरी है आंतरिक दिवाली। आंतरिक दिवाली ठीक से जान लो, मना लो तो हर रोज दिवाली, हर हाल दिवाली, हर दम दिवाली। जो साधक मस्त गुरु का हुआ, सोऽहम् स्वभाव का हुआ, गुरु और ईश्वर के अनुभव से एक हुआ, उसको क्या दिलगीरी बाबा !

सभी साधकों को खूब-खूब स्नेह, सद्भाव और कितनी शाबाशी दूँ ! कितना धन्यवाद दूँ !!

बापू के बच्चे... समझ गये ? तुम्हारी श्रद्धा और धैर्य को मैं फिर-फिर से हृदय से लगा रहा हूँ। मेरे प्यारे बच्चे-बच्चियाँ, कितना कुप्रचार, कितनी साजिशें... फिर भी अडिग रहे हो। कितनी शाबाशी, कितना धन्यवाद, कितना प्यार दूँ मेरे प्यारों को, बताओ ! ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ... हा हा हा हा... !

धन्या माता पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः ।
धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता ॥

विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर की पूर्णाहुति पर पूज्य बापूजी का संदेश

ॐ श्री परमात्मने नमः । ॐ आत्मदेवाय नमः ।

मम देवाय नमः । मम स्वरूपाय नमः ।

मनुष्य अपने भाग्य का आप विधाता है। छोटे-से-छोटा व्यक्ति, गरीब और अनपढ़ भी अपने को इतना ऊँचा उठा सकता है कि शास्त्र और संत भी उसकी सराहना करें।

सूरदास बच्चा पैदा हुआ। अकाल पड़ा। दाने-दाने के लिए मोहताज माँ ने दिल पर पत्थर रखकर बालक को अँधेरी रात में जंगल के हवाले कर दिया... 'ईश्वर ! तू जाने, तेरा काम जाने !' उसी पगडंडी पर संत अग्रदास पहुँचे। उन्होंने उस अंध बालक को नेत्रज्योति दी। संत-सान्निध्य से वही बालक आज 'भक्तमाल' ग्रंथ के रचयिता नाभाजी महाराज के नाम से सुप्रसिद्ध हैं।

सभीसे दुत्कारी हुई अनपढ़ शबरी भीलन मतंग ऋषि के सम्पर्क से इतनी महान बनी कि रामजी ने उसके जूठे बेर खाये। रावण बाह्य बलबूते से महान रावण बना लेकिन आत्मसुख, आत्मलाभ और आत्मज्ञान शबरी के पास था। रावण को तो दशहरे को दे दियासलाई ! बिना आध्यात्मिकता के भौतिक विकास को लानत है !

शक्तिशाली राजा विश्वामित्र ने कहा :

धिग् बलं क्षत्रियबलं ब्रह्मतेजोबलं बलम् ।

(वाल्मीकीय रामायण, बा.कां. : ५६.२३)

आध्यात्मिकता की तरफ चल पड़े ये राजाधिराज, ब्रह्मर्षि हुए और प्यारे राम और लक्ष्मण ने उनकी चरणचम्पी की। गुरु सांदीपनि बाल्यकाल में साधारण विद्यार्थी थे। आध्यात्मिक गुरु की कृपा और वरदान से भगवान के गुरु बन गये। श्रीकृष्ण ने उनकी सेवा-पूजा की।

जो शिविर में आये हैं और जिन्होंने शिविरार्थियों की किसी भी प्रकार की सेवा की - प्रचार से लेकर भोजन तक, उन सभीके (शिविरार्थियों और सेवाधारियों के) माता-पिता और कुल-गोत्र धन्य हैं ! जहाँ वे रहते हैं वह भूमि धन्य है ! ऐसा भगवान शिवजी ने मैया पार्वती को बताया है।

धन्या माता पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः ।

धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता ।।

फिर से श्रोता, वक्ता और सेवाभावी साधकों के माता-पिता को शिवजी और मेरी तरफ से धन्य-धन्य है ! आ गया सब कुछ ! बापू के बच्चे, नहीं रहते कच्चे !

शबरी, मीरा, एकलव्य, संदीपक, लीलाशाहजी प्रभु कितने महान हो गये ! पूज्यपाद भगवत्पाद स्वामी लीलाशाहजी के माँ-बाप (बचपन में ही परलोक) चले गये थे, वे तुम्हारे दादागुरु बन गये, मेरे असली बाप बन गये। नकली शरीर के संसारी बाप तो जन्मों-जन्मों में करोड़ों बने लेकिन 'मैं असली आत्मा हूँ', ऐसा साक्षात्कार करानेवाले तुम्हारे दादागुरु मेरे परम गुरु बन गये। आप और हम कितने भाग्यशाली हैं गणित लगाकर देखो। लग सकता है क्या गणित ? यह पत्र सुनकर जीभ तालू में लगायें, फिर से पढ़ के सुनायें।

आखिरी में ॐ ॐ का गुंजन करके हास्य-प्रयोग करके फिर विदाई लें। हे प्रभु ! आनंददाता... सब जानते हो।

राजू गुर्जर फाँसी की सजा पाकर जोधपुर जेल में था। फिर रहम करते हुए जब तक जिये जेल में रहे, ऐसी आजीवन कारावास की सजा दी गयी। मैंने कहा : "तू अपराधी प्रवृत्ति छोड़ दे तो ईश्वर तुझे छोड़ देगा।" वह मान गया और आशारामायण का पाठ और मंत्र दिया। डेढ़-दो महीने में वह निर्दोष छूट गया। यहाँ (जोधपुर जेल में) सैकड़ों लोग

आध्यात्मिकता का लाभ ले चुके और निकल गये और तुम सोचो कि 'बापू क्यों नहीं आते ?' तो डॉक्टर अपना ऑपरेशन नहीं करता, नाई खुद के बाल नहीं काटता, वकील अपना केस नहीं लड़ता... ये सब दूसरे करते हैं। मेरे लिए तुम्हारे संकल्प सफल हो रहे हैं। थोड़े दिन में तुम्हारे बीच आ जाऊँगा। आ गया मजा ?... 'लेकिन पूरा नहीं, आओगे तब पूरा !'

कण-कण में आध्यात्मिक चेतना

- श्री कौशिक मेहताजी, कार्यकारी अध्यक्ष, वि.हि.प., गुजरात

२० नवम्बर को वि.हि.प. के कौशिक मेहता एवं धर्मेन्द्र भावानी संत श्री आशारामजी आश्रम, अहमदाबाद पधारे थे। कौशिकजी ने कहा कि ''पूज्य बापूजी को षड्यंत्र के तहत जेल में रखे जाने और रिहा न किये जाने से मा. अशोक सिंहलजी अंतकाल तक काफी दुःखी रहे। अशोकजी के देहावसान के बाद तुरंत ही उनको श्रद्धांजलि देने का कार्यक्रम आश्रम द्वारा किया गया। उस कार्यक्रम का पूरे भारत में सबको समाचार मिला है। विश्व हिन्दू परिषद इस पर प्रसन्नता व्यक्त करती है।

यह आश्रम अति पवित्र जगह है और आज भी यहाँ पर आध्यात्मिक चेतना हर कण-कण में दिखाई देती है।''

उसी श्रद्धा के साथ लोग आज भी बापूजी के साथ हैं

- श्री धर्मेन्द्र भावानी, अखिल भारतीय सहमंत्री, धर्म-प्रसार, वि.हि.प.

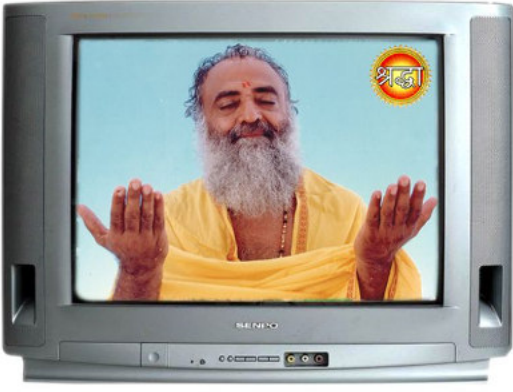
''२००८ से मैं आश्रम के सम्पर्क में आया हूँ। पूज्य बापूजी का मेरे ऊपर व्यक्तिगत रूप से भी आशीर्वाद रहा है। विश्व हिन्दू परिषद ने धर्मांतरण रोकने का कार्यक्षेत्र मुझे दिया है। वनवासी गिरि-कंदराओं में मंदिरों का निर्माण करवाना, शिक्षा, छात्रावास, बाल संस्कार केन्द्र के माध्यम से संस्कारों का सिंचन, परिवार-व्यवस्था का रक्षण - ऐसे कई प्रकल्प बापूजी के द्वारा शुरू किये गये। मातृ-पितृ पूजन जैसे कई कार्यक्रम भी हुए। आज मैं जब वनवासी क्षेत्रों में जाता हूँ तो देखता हूँ कि उसी श्रद्धा के साथ लोग आज भी बापूजी के साथ हैं।''

यह बहुत बड़ा हिन्दू-विरोधी अंतर्राष्ट्रीय षड्यंत्र है

- यति बाबा नरसिम्हानंद सरस्वतीजी, महंत, सिद्धपीठ प्रचंड चंडी देवी व महादेव मंदिर, गाजियाबाद

''संत आशारामजी बापू ने भारत के ईसाईकरण को रोकने के लिए बहुत ठोस कार्य किये थे। यह हर आदमी जानता है, हर पत्रकार जानता है। जो सारे संतों-महंतों और महापुरुषों को तथा जो हिन्दू धर्म से संबंधित हैं उन्हें अपना शिकार बनाना चाहते हैं, जो हिन्दुओं की आस्था को समाप्त करके इस देश पर अपने धर्म, अपने मजहब का कब्जा चाहते हैं, उन लोगों के षड्यंत्र के कारण आशारामजी बापू आज जेल में हैं। यह बहुत बड़ा हिन्दू-विरोधी अंतर्राष्ट्रीय षड्यंत्र है।

आशारामजी बापू एक वयोवृद्ध संत हैं। वे कहीं भागनेवाले नहीं हैं और अस्वस्थ भी हैं। आप उन्हें जमानत तो दे सकते हैं क्योंकि न्याय-व्यवस्था यह कहती है कि चाहे १००० दोषी छूट जायें, एक निर्दोष को सजा नहीं होनी चाहिए। आशारामजी बापू, साध्वी प्रज्ञा - इनकी जमानत क्यों नहीं हो रही है ? मुझे इस बात पर बहुत दिक्कत है। चोर-चकारों, गुंडों, हिस्ट्री शीटरों, हत्यारों को जमानत मिलती है - सबको जमानत मिलती है लेकिन इन संतों को जेल में रखे हो !''

श्रद्धा चैनल पर २००८ में दिया गया

पूज्य बापूजी का संदेश

(गतांक से आगे)

आचार्य रामगोपाल शुक्ल : भविष्य में और भी साजिशें आयेंगी कि अब यह खत्म हो गया है ?

पूज्य बापूजी : यह सब थोड़े ही रुकता है ! फिर कोई नयी साजिश लाकर शुरू कर देते हैं ताकि बापू (द्वारा हो रही राष्ट्रहितकारी प्रवृत्तियों) का यह इतना बड़ा स्तम्भ टूटे और भारतीय संस्कृति टूटे। संस्कृति टूटी तो फिर भारत, भारत कहाँ रहा ? हर मनुष्य की अपनी संस्कृति है तो मनुष्य की योग्यता है। मैं तो भारतवासियों को कहूँगा, हजार बार कहूँगा कि भारत में तो लोग आराम से सोते हैं। विदेशों में बहुत बड़ी तादाद में लोगों को अनिद्रा रोग है। तो पाश्चात्य सभ्यता का अनुकरण करके यहाँ के लोग अशांत हों ऐसा आप चाहते हैं क्या ? २८ विकसित देशों में प्रतिवर्ष १३ साल से १९ साल की १२ लाख ५० हजार कन्याएँ विद्यालयों-महाविद्यालयों में जाते-जाते गर्भवती हो जाती हैं। उनमें से ५ लाख कन्याएँ गर्भपात करा देती हैं, बाकी की कुँवारी माता बनकर समाज के ऊपर बोझरूप में पड़ी हैं। क्या आप अपने देश में ऐसा चाहते हैं ? नहीं चाहते, तो आप १४ फरवरी को वेलेंटाइन डे नहीं 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाइये।

प्रस्तोता (होस्ट) : आपकी ये ही बातें तो उन लोगों को बुरी लगती हैं। तभी तो आपके पीछे पड़ गये हैं !

बापूजी : अब पीछे पड़ो तो पड़ो बाबा ! क्या है ! हम तो चाहते हैं कि जो हमारे और संस्कृति के पीछे पड़े हैं, उनका भी तन तंदुरुस्त रहे, मन प्रसन्न रहे और भगवान उनको भी सद्बुद्धि दें, उनका भी मंगल हो, हमारा तो यह उद्देश्य है।

प्रश्न : राम-लक्ष्मण आये तो विश्वामित्र के यज्ञ की रक्षा हुई थी। क्या भविष्य में आपको ऐसा दिखाई पड़ता है कि इन सब अनर्थों की जड़ को समाप्त करने के लिए कोई राम आयेंगे ?

बापूजी : राम आयेंगे नहीं, सभीके दिल में छुपे राम जागृत हो जायें। 'राम आयेंगे...' ऐसा इंतजार न करो।

तुझमें राम मुझमें राम, सबमें राम समाया है।

अब राम को केवल जागृत करो। आशाराम की यह आशा है कि सबके दिलों के राम जागें ताकि हमारा भारत देश फिर से विश्वगुरु होने की करवट ले। मेरा तो यह संकल्प है।

मेरा यह संकल्प अकाट्य रहेगा। प्रशासन और मूर्धन्य लोग सूझबूझ से काम लें ताकि जनमानस की श्रद्धा-आस्था और संस्कृति को ठेस न पहुँचे।

प्रस्तोता : बापूजी ! आज देश में कहीं-न-कहीं भय और भ्रम का वातावरण बनता जा रहा है।

बापूजी : बिल्कुल बनता जा रहा है।

प्रश्न : तो इस बारे में आपका नजरिया क्या है ?

बापूजी : नजरिया यह है कि हमारे देश को खोखला करनेवाली जो ताकतें हैं, वे सफल होना चाहती हैं हमारे देश को भयभीत करने और तोड़ने में। वे चाहते हैं कि आप आपस में लड़ें-भिड़ें तथा हमारा देश कमजोर हो। जो प्रगति के रास्ते चल पड़ा है, उसमें रुकावट डालनी है। सीधा साफ दिखाई दे रहा है। तो अभी हमें संगठित होना चाहिए, सङ्गच्छध्वं सं वदध्वं... होना चाहिए और एक-दूसरे को समझने की कोशिश करनी चाहिए।

जो कोई पैसे दे के किसीसे कुछ भी कुप्रचार करवाता है, उस कुप्रचार से, भ्रामक प्रचार से हमको बचना चाहिए और सुप्रचारवालों को संगठित होना चाहिए। श्रद्धा-भक्तिवालों को संगठित होना चाहिए।

(क्रमशः)

स्वास्थ्यरक्षक पुष्टिवर्धक मालिश

मालिश हमारे स्वास्थ्य व सौंदर्य में वृद्धि करती है, साथ में यह अनेक रोगों का सफल उपचार भी है। शीतकाल में मालिश विशेष लाभकारी है।

नियमित मालिश के लाभ

(१) त्वचा निरोग, झुर्रियों से रहित, स्निग्ध, कांतिपूर्ण और स्वच्छ रहती है। सभी अवयवों में लचीलापन रहता है और शरीर का विकास एवं सुरक्षा भली प्रकार होते हैं।

(२) शरीर में स्फूर्ति और शक्ति बनी रहती है, थकावट दूर होती है।

(३) पाचक अंगों को शक्ति व ओज मिलता है। यकृत, छोटी आँत आदि ठीक से अपना कार्य करते रहते हैं और पेट ठीक से साफ होता है।

(४) शरीर दुबला हो तो पुष्ट व सुडौल होता है। यदि मोटा हो तो मोटापा कम होता है।

(५) अनिद्रा, शारीरिक दर्द, हाथ-पैरों का कम्पन और वातरोग आदि व्याधियों में लाभ होता है।

मालिश के द्वारा रोग-निवारण

मालिश द्वारा शरीर का रक्त-प्रवाह बेहतर हो जाता है। यह शरीर के रोगों की निवृत्ति में सहायक होती है। मालिश से शरीर के चयापचयजन्य (metabolic) त्याज्य द्रव्य तथा विषाक्त द्रव्य पसीने, पेशाब, मल, श्वास आदि के द्वारा बाहर निकल जाते हैं। यह शरीर की कार्यप्रणाली को सक्रिय बनाती है।

मांसपेशियों को अपना कार्य भलीभाँति करने के लिए शक्ति प्राप्त होती है। जोड़ लचीले और स्नायु (ligaments) दृढ़ हो जाते हैं। रक्त का एक स्थान पर जमाव व चिपकाव दूर होता है। स्नायु-जाल को बहुत लाभ होता है।

भिन्न-भिन्न रोगों में मालिश का प्रयोग अलग-अलग तरीकों से शरीर के विभिन्न अंगों पर किया जाता है। उचित मालिश द्वारा जोड़ों का दर्द, सिरदर्द, मोच और किसी अंग की पीड़ा बड़ी सरलता से दूर की जा सकती है। लकवे की बीमारी में भी यह बहुत लाभ करती है।

मालिश का तेल : मालिश के लिए काले तिल का तेल उत्तम है।

मालिश में ध्यान रखने योग्य बातें

* जमीन पर चटाई बिछाकर बैठ के मालिश करें, खड़े-खड़े या चलते-फिरते नहीं।

* मालिश करने के लिए हाथ नीचे से ऊपर को चलायें। इसका तात्पर्य यह है कि हृदय की तरफ रक्त का प्रवाह हो ऐसा प्रयास करना।

* मालिश के समय पेट खाली होना चाहिए। इसलिए सुबह शौच के बाद और स्नान से पहले मालिश करना सर्वश्रेष्ठ होता है। मालिश के २०-३० मिनट बाद सप्तधान्य उबटन या बेसन अथवा मुलतानी मिट्टी (शीत ऋतु के अलावा) लगाकर गुनगुने पानी से स्नान करें। स्नान कर तौलिये से खूब रगड़-रगड़ के शरीर को पोंछ लें।

* प्रतिदिन पूरे शरीर की मालिश सम्भव न हो तो नियमित सिर व पैर के तलवों की मालिश करें व नाभि में तेल डालें। २-३ दिन में कान में शुद्ध सरसों या तिल का तेल डालना चाहिए।

* मालिश धीरे-धीरे और हलके दबाव के साथ करनी चाहिए। मालिश करते समय ऐसी मनोभावना बनायें कि उक्त अंग को बल मिल रहा है, इससे विशेष लाभ होता है।

सावधानियाँ

* भोजन के तुरंत बाद कभी भी मालिश नहीं करनी चाहिए। मालिश शीघ्रता से न करें अन्यथा यह थकान पैदा करती है। (शेष पृष्ठ ३३ पर)

(पृष्ठ ३२ से 'स्वास्थ्यरक्षक पुष्टिवर्धक मालिश' का शेष) * मालिश के बाद ठंडी हवा में न घूमें।

* बुखार, कब्ज, अजीर्ण, आमदोष, तरुण ज्वर, कफ से पीड़ित तथा उपवास या अधिक रात्रि तक जागरण

खजूर खायें, शरीर को हृष्ट-पुष्ट व निरोगी बनाय

खजूर मधुर, शीतल, पौष्टिक व सेवन करने के बाद तुरंत शक्ति-स्फूर्ति देनेवाला है। यह विशेषतः रक्त, मांस व वीर्य की वृद्धि करता है। यह हृदय व मस्तिष्क को शक्ति देता है, वायु व कफ का शमन करता है तथा मल व मूत्र साफ लाता है। खजूर में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन्स, विटामिन्स, कैल्शियम, पोटैशियम, लौह, मैग्नेशियम, फॉस्फोरस आदि भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं। इसके नियमित सेवन से मांस की वृद्धि होकर शरीर पुष्ट हो जाता है। गाय के घी अथवा दूध के साथ खजूर लेने से शुक्राणुओं की वृद्धि होती है।

पाचक व पौष्टिक खजूर चटनी

खजूर में नींबू का रस, अदरक, काली मिर्च, सेंधा नमक आदि मिलाकर चटनी बनायें। इसको खाने से भूख खुलकर लगती है, पाचन ठीक से होता है, गैस की तकलीफ व अरुचि दूर होती है। यह चटनी पौष्टिक और बलप्रद भी है।

बलप्रद अवलेह

खजूर, द्राक्ष, मिश्री व घी - प्रत्येक १०० ग्राम व १० ग्राम पीपर को अच्छे-से मिलाकर रखें। अवलेह तैयार हो गया। प्रतिदिन २०-३० ग्राम सेवन करने से क्षय (टी.बी.), क्षयजनित खाँसी, दमा और स्वरभेद (आवाज बदल जाना, रूखी-तीखी आवाज) में अच्छा लाभ होता है। बालकों के लिए भी यह स्वादिष्ट, रुचिकर और बलप्रद है।

खजूर के विविध प्रयोग

वीर्यवर्धक : * ५-७ खजूर तथा २५-३० किशमिश प्रतिदिन सेवन करने से रक्त की वृद्धि होती है। दुर्बल शरीर-मनवाले एवं जिनका वीर्य क्षीण हो गया है, ऐसे लोगों के लिए प्रतिदिन प्रातः इनका सेवन लाभदायक है।

* ५-७ खजूर व रात को भिगोकर छिलके उतारे हुए ५ बादाम सुबह दूध के साथ कुछ महीने सेवन करने से वीर्य की वृद्धि होती है और शीघ्रपतन की विकृति नष्ट होती है।

रक्ताल्पता : घीयुक्त दूध के साथ रोज ५-७ खजूर का उपयोग करने से खून की कमी दूर होती है।

शारीरिक निर्बलता : * ५०० ग्राम बीज निकला हुआ खजूर कूटें। उसमें बादाम, पिस्ता, चिरौंजी, मिश्री व घी - प्रत्येक ५० ग्राम मिलाकर उसके ५०-५० ग्राम के लड्डू बना के रखें। प्रतिदिन १ लड्डू खाकर ऊपर से दूध पीने से शारीरिक निर्बलता दूर होती है।

* दूध में ५ खजूर व २ ग्राम अश्वगंधा चूर्ण मिलाकर सेवन करें।

नपुंसकता : खजूर में १ ग्राम दालचीनी का चूर्ण मिलाकर सुबह गुनगुने दूध के साथ सेवन करने से नपुंसकता में लाभ होता है।

मात्रा : ५ से ७ खजूर अच्छी तरह धोकर रात को भिगो के सुबह खायें। बच्चों के लिए २-४ खजूर पर्याप्त हैं। दूध या घी में मिलाकर खाना विशेष लाभदायी है। होली के बाद खजूर खाना हितकारी नहीं है।

प्राप्ति-स्थान : सभी संत श्री आशारामजी आश्रम।

सम्पर्क : (०७९) ३९८७७७३२

किये हुए एवं बहुत थके हुए व्यक्ति को तेल-मालिश नहीं करनी चाहिए।

* रोग दूर करने के लिए किसी अंग की मालिश करनी हो तो मालिश के जानकार, वैद्य आदि से समझकर ही मालिश करनी चाहिए।

अश्वगंधा पाक

यह पुष्टि व वीर्य वर्धक, स्नायु व मांसपेशियों को ताकत देनेवाला तथा कद व मांस बढ़ानेवाला है। नसों एवं धातु की कमजोरी, क्षयरोग (टी.बी.) आदि के लिए उत्तम औषधि है। मानसिक तनाव, याददाश्त की कमी, अनिद्रा रोग दूर करता है। दूध के साथ इसका सेवन करने से शरीर में लाल रक्तकणों, शक्ति व कांति की वृद्धि होती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

सौभाग्य शुंठी पाक

यह उत्तम बलवर्धक है। यह केसर, सोंठ, गाय का दूध व घी, ब्राह्मी, शतावरी, अश्वगंधा, सफेद मूसली, लौहभस्म, शिलाजीत, छुहारा, विदारीकंद, जायफल आदि बहुमूल्य जड़ी-बूटियों से बनाया गया है। इसकी महिमा भगवान शिवजी ने माँ पार्वतीजी को बतायी थी। इसके सेवन से ८० प्रकार के वातरोग, ४० प्रकार के पित्तरोग, २० प्रकार के कफरोग, ८ प्रकार के ज्वर, १८ प्रकार के मूत्ररोग तथा नाक, कान, मुख, नेत्र व मस्तिष्क के रोग एवं वस्तिशूल, योनिशूल व अन्य अनेक रोग नष्ट हो जाते हैं।

प्राप्ति-स्थान : सभी संत श्री आशारामजी आश्रम व समितियों के सेवाकेन्द्र।

सम्पर्क : ०९२१८११२२३३

Email: hariomcare@gmail.com

जोखिमभरी स्थितियों के बावजूद गुरुकृपा से सही-सलामत

मेरी कपड़े की दुकान है। थोड़ी-बहुत सेवा करता था। पूज्य बापूजी के फोटो को देखकर बार-बार प्रार्थना करता था कि 'मुझे सेवा का अवसर दीजिये।' एक बार बापूजी ने प्रेरणा दी कि 'थोड़ा इंतजार कर।' एक दिन मेरी दुकान के पास एक घर में साँप निकला। साँप पकड़नेवाले को बुलाया तो उसने १००० रु. माँगे। मैंने ठान लिया कि 'मैं भी यही कार्य करूँगा।' २-३ दिन तक बापूजी से यही सेवा माँगता रहा। अंतःप्रेरणा हुई, 'ठीक है परंतु उद्देश्य याद रखना कि लोगों का डर भगाना है, सर्प के प्राण बचाने हैं तथा जो पैसा मिले उसे सत्कर्म में लगाना है। मैं सदा तेरे साथ रहूँगा।'

अगले दिन मैंने दुकान पर बोर्ड लगा दिया 'स्नेक कैचर' (साँप पकड़नेवाला)। आज कहीं भी साँप निकलता है तो लोग मुझे बुलाते हैं और मैं जाता हूँ। लोग अपनी मर्जी से जो शुल्क दे देते हैं, उससे 'ऋषि प्रसाद' के सदस्य बनाता हूँ। मैंने न कहीं ट्रेनिंग ली है और न ही मेरे पास कोई सर्पविद्या है, फिर भी इस समाजसेवा में कई जोखिमभरी स्थितियों से गुजरते हुए मैंने वर्ष २००८ से २०१५ तक १००० से ज्यादा साँप पकड़े। यह पूज्य बापूजी की ही कृपा है कि मैं सही-सलामत हूँ।

- शशिकांत बेदरे, रायचूर (कर्नाटक)

सचल दूरभाष : ०९७४२१६३३०९

पूज्य बापूजी द्वारा प्रेरित अनोखी परोपकारमयी दिवाली

गरीब, बेसहारा, आदिवासी, जिनके पास रहने को मकान नहीं, पहनने को कपड़े नहीं, खाने को रोटी नहीं, ऐसे लोग दिवाली कैसे मनाते होंगे ? क्या उनका खयाल कोई करता है ? हाँ, पूज्य बापूजी की प्रेरणा से देश के विभिन्न गरीब-आदिवासी क्षेत्रों में प्रतिवर्ष भंडारों का आयोजन होता है, उन्हें जीवनोपयोगी सामग्री दी जाती है। भगवन्नाम जप-कीर्तन करवाया जाता है, भारतीय संस्कृति की महिमा बतायी जाती है। नशा आदि हलकी आदतों को छोड़ने की प्रेरणा दी जाती है।

इस वर्ष भी दीपावली पर देशभर में सैकड़ों स्थानों पर भंडारे हुए, जिनमें गरीबों-जरूरतमंदों को मिठाई, कपड़े (कम्बल, स्वेटर, साड़ियाँ, धोती-कुर्ते, बच्चों के कपड़े), बर्तन, गर्म भोजन के डिब्बे, बाल्टियाँ, राशन, माचिस, मोमबत्ती, साबुन, जूते-चप्पल, सत्साहित्य, पूजन-सामग्री आदि तथा नकद राशि दी गयी।

जोधपुर में गरीबों एवं पाकिस्तान से आये हिन्दू शरणार्थियों को भंडारे में अनाज, कपड़े, बर्तन, मिठाई, टोपी, चप्पल आदि जीवनोपयोगी सामग्री के साथ नकद राशि दी गयी।

बारेजडी जि. अहमदाबाद (गुज.) तथा आदिवासी बहुल क्षेत्र लांबड़िया जि. साबरकांठा (गुज.), गोगुंदा (राज.) में हुए भंडारों में भी उपरोक्त सामग्री बाँटी गयी। विभिन्न स्थानों पर हुए भंडारों में लोगों को सत्संग का भी लाभ मिला।

नांदेड़ (महा.) में गरीबों को आटा-चक्कियाँ, सिलाई मशीनें एवं नकद रुपये दिये गये। छत्तीसगढ़ में ९ स्थानों पर हुए विशाल भंडारों में गरीबों में जीवनोपयोगी वस्तुएँ बाँटी गयीं। ग्वालियर आश्रम द्वारा १५ अति पिछड़े गाँवों में भजन-कीर्तन करवाया गया तथा दैनंदिन सामग्री बाँटी गयी।

धुलिया आश्रम (महा.) द्वारा आसपास के गाँवों में जाकर भोजन, साड़ियाँ, मिठाई, नकद राशि तथा बच्चों को कपड़े वितरित किये गये।

दीपावली निमित्त कई स्थानों पर गरीब बच्चों में नोटबुक, पेन, पेंसिल, मिठाई, फुलझड़ियाँ आदि वस्तुएँ बाँटी गयीं। कोंडगाँव जि. पालघर (महा.) के भंडारे में दैनिक उपयोग की वस्तुओं के अलावा हजारों बच्चों को पाठ्यपुस्तकों व पाठ्यसामग्री के साथ सत्साहित्य दिया गया।

(देशभर में हुए भंडारों की झलकें देखें आवरण पृष्ठ ३ व ४ पर)

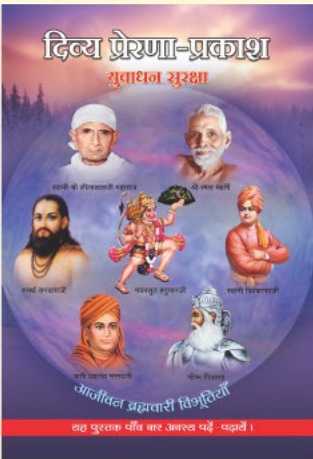
गौ-पूजन व गौ-सेवा कर देशभर में साधकों ने मनायी गोपाष्टमी

गत वर्षों की तरह इस वर्ष भी आश्रम के देशभर के संगठनों एवं बापूजी के शिष्यों द्वारा गोपाष्टमी पर्व उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर गायों को सजाया गया एवं पूजन कर उन्हें पौष्टिक लड्डू, दलिया, गुड़-रोटी आदि विविध पदार्थ खिलाये गये तथा उनकी सेवा व परिक्रमा करके चरणरज सिर पर लगायी गयी।

अहमदाबाद आश्रम में गायों के लिए कपास की खली, मकई का आटा, गेहूँ का चोकर, मूँगफली, गुड़ आदि पौष्टिक चीजें मिलाकर २३,१०० लड्डू बनाये गये थे। ये लड्डू अहमदाबाद एवं आसपास के क्षेत्रों में जाकर गायों को खिलाये गये।

धूलकोट जि. खरगोन, जबलपुर (म.प्र.), केसरापल्ली जि. गंजाम (ओड़िशा), बिलासपुर (छ.ग.),

हैदराबाद सहित देश में कई स्थानों पर रैलियाँ निकालकर गायों की महत्ता समाज तक पहुँचायी गयी एवं गौ-रक्षा का संदेश दिया गया। जालंधर (पंजाब), बदायूँ (उ.प्र.) आदि कई शहरों में स्थानीय अधिकारियों को ज्ञापन देकर गौ-रक्षा के लिए ठोस कदम उठाने की माँग की गयी।

भारतीय मनोवैज्ञानिक महर्षि पतंजलि के सिद्धांतों पर चलनेवाले हजारों योगसिद्ध महापुरुष इस देश में हुए हैं, अभी भी हैं और आगे भी होते रहेंगे। बापूजी ने स्वयं ऐसे अदृश्य होनेवाले कई सिद्धियों के धनी योगियों से भेंट की हुई है। जैसे - बापूजी के मित्र संत नारायण बापू, जिनके आशीर्वाद ले के राष्ट्रपति जैल सिंह धन्य हुए; आनंदमयी माँ, जिनके चरणों में जा के इंदिरा गांधी धन्य होती थीं, ऐसे ही हिमालय में वर्षों की समाधि से सम्पन्न लम्बी आयुवाले महापुरुष मिले हैं, मिलते हैं। महर्षि योगानंद, स्वामी श्री लीलाशाहजी महाराज और पूज्य बापूजी भी ऐसे कई महापुरुषों से मिले हैं। योगी चांगदेव और ज्ञानेश्वर महाराज तो लोकप्रसिद्ध हैं ही।

महर्षि पतंजलि के सिद्धांतों पर चलकर ऊँचाई को प्राप्त हुए और भी कई महापुरुष तथा राजा अश्वपति, राजा जनक और समर्थ रामदासजी, शिवाजी जैसे प्रसिद्ध और कई अप्रसिद्ध अनेकों उदाहरण इतिहास में देखने को मिलते हैं। जबकि सम्भोग के मार्ग पर चलकर कोई योगसिद्ध महापुरुष हुआ हो ऐसा हमने तो नहीं सुना, बल्कि दुर्बल हुए, रोगी हुए, एड्स के शिकार हुए, अकाल मृत्यु के शिकार हुए, खिन्नमना हुए, अशांत हुए, पागल हुए, ऐसे कई नमूने हमने देखे हैं।

जो लोग मानव-समाज को पशुता में गिरने से बचाना चाहते हैं, भावी पीढ़ी का जीवन पैशाचिक होने से बचाना चाहते हैं, युवानों का शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक प्रसन्नता और बौद्धिक सामर्थ्य बनाये रखना चाहते हैं, इस देश के नागरिकों को एड्स जैसी घातक बीमारियों से ग्रस्त होने से बचाना चाहते हैं, स्वस्थ समाज का निर्माण करना चाहते हैं उन सबका यह नैतिक कर्तव्य है कि वे गुमराह युवा पीढ़ी को 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' जैसी पुस्तकें पढ़ायें।

(पृष्ठ ३७ से 'वास्तविक उन्नति की ओर अग्रसर ...' का शेष) बाड़मेर (राज.) से आये ९वीं में पढ़नेवाले हरिॐ राम का कहना था कि "हमने यहाँ पर अच्छे संस्कार व जीवन में उपयोगी अनेक युक्तियाँ सीखीं। हम चाहते हैं कि ऐसा शिविर ६ महीने में एक बार जरूर हो।"

शिविर के दौरान हुई विभिन्न स्पर्धाओं में विजयी विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया गया। विदाई के समय विद्यार्थियों ने शिविर में बतायी बातों को नियमित अपनाने तथा जन-जन तक इस प्रसाद को पहुँचाने का संकल्प भी लिया। जोधपुर आश्रम में भी ५ से १० नवम्बर तक विद्यार्थी शिविर हुआ।

वास्तविक उन्नति की ओर अग्रसर करता विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर

असामाजिक तत्त्वों द्वारा पूज्यश्री पर झूठे आरोप लगवाकर उन्हें जेल भिजवा के देशवासियों के आस्था-विश्वास को तोड़ने का दुष्प्रयास किया गया लेकिन जो सच्चाई जानते हैं और जिन्होंने बापूजी के सत्संग-दर्शन से अपने जीवन में अनेकानेक लाभों का प्रत्यक्ष अनुभव किया है, वे किसीके अनर्गल आरोपों से क्यों डिगेंगे ! इसकी अद्भुत मिसाल देखने को मिली दीपावली पर अहमदाबाद आश्रम में ११ से १७ नवम्बर तक हुए सात दिवसीय 'विद्यार्थी अनुष्ठान शिविर' में। शिविर में हजारों की संख्या में देश के विभिन्न हिस्सों से छात्र-छात्राएँ पहुँचे थे, जिनकी श्रद्धा, निष्ठा, उत्साह, आत्मविश्वास गजब के थे।

शिविर में जैविक घड़ी पर आधारित दिनचर्या के अनुरूप समय-सारणी बनायी गयी थी। ब्राह्ममुहूर्त में जागरण, ऋषि स्नान, सारस्वत्य मंत्रजप, सत्संग-श्रवण, प्राणायाम, प्रार्थना, योगासन, कीर्तन, ध्यान, तुलसी-पत्तों का सेवन, सूर्य को अर्घ्यदान आदि भारतीय संस्कृति के आदर्श नियम विद्यार्थियों की दिनचर्या में सम्मिलित थे।

पुणे (महा.) से आयी वैष्णवी मोहन कदम कहती है : ''बाहर की दिवाली और आश्रम की दिवाली में बहुत सारा अंतर है, यह हमें यहाँ आने के बाद ही पता चला। अब हम हर दिवाली पटाखों के साथ न मनाकर यहाँ आश्रम में प्रभु-नाम, प्रभु-ध्यान से आत्मरस पाते हुए मनाना पसंद करेंगे।''

भाटापारा (छ.ग.) से शिविर में आयी छात्रा सीमा अपना अनुभव बताते हुए कहती है : ''इस अनुष्ठान शिविर में हमें जीवन-निर्माण की अनमोल कुंजियाँ प्राप्त हुईं। चरित्र-निर्माण की महिमा, लौकिक शिक्षा में सफलता व अलौकिक ज्ञान-प्राप्ति के सरल मार्गों का पता चला। जीवन को कैसे व्यतीत करें, जिससे इसी जन्म में ईश्वरप्राप्ति हो सके इसका ज्ञान मिला। हम ब्रह्मज्ञान प्राप्त करके रहेंगे, भारत को विश्वगुरु बनाकर रहेंगे !''

अनुष्ठान के दौरान विद्यार्थियों ने सारस्वत्य मंत्र की १७० मालाएँ प्रतिदिन कीं। हजारों विद्यार्थियों ने पृथ्वी के अमृत - देशी गाय के दूध की पौष्टिक, सात्त्विक खजूरयुक्त खीर पर अपना अनुष्ठान पूरा किया। बच्चों को आरोग्य-प्रदायक पंचगव्य भी पीने को मिला।

बापूजी के प्रत्यक्ष दर्शन न होने की वेदना विद्यार्थियों में देखी गयी। पूज्यश्री के शीघ्र दर्शन हेतु प्रार्थना करते-करते विद्यार्थियों की आँखों से आँसू छलक पड़ते थे। (शेष पृष्ठ २८ पर)

दिवाली पर गरीबों व आदिवासियों में हुए भंडारों की कुछ झलकें

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

जोधपुर कारागृह के बाहर
यूँ मनी श्रद्धा-भक्तिमयी दिवाली

RNP. No. GAMC 1132/2015-17
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2017)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/15-17
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2017)
RNI No. 48873/91
DL (C)-01/1130/2015-17
WPP LIC No. U (C)-232/2015-17
MNW-57/2015-17
'D' No. MR/TECH/47.6/2015
Date of Publication: 1st Dec 2015

दिवाली पर अभावग्रस्तों, गरीबों, आदिवासियों में हुए भंडारे

दैनिक जीवन में जरूरी सामग्री (कपड़े, बर्तन, अनाज, कम्बल, नकद रुपये आदि) के साथ मिला संस्कृति का ज्ञान व साधकों का अपनत्व

जोधपुर

गोगुंदा (राज.)

लांबड़िया, जि. साबरकांठा (गुज.)

चोड़राधाम, जि. राजनांदगाँव (छ.ग.)

कोंडगाँव, जि. पालघर (महा.)

आवरण पृष्ठ ३ भी देखें

Posting at Dehradun G.P.O. between 4th to 20th of every month. ❋ Posting at N.D.P.S.O. on 10th & 11th of E.M. ❋ Posting at MBI Patrika Channel on 24th & 25th of E.M.